

SÉJOUR HARMONIE 5 jours

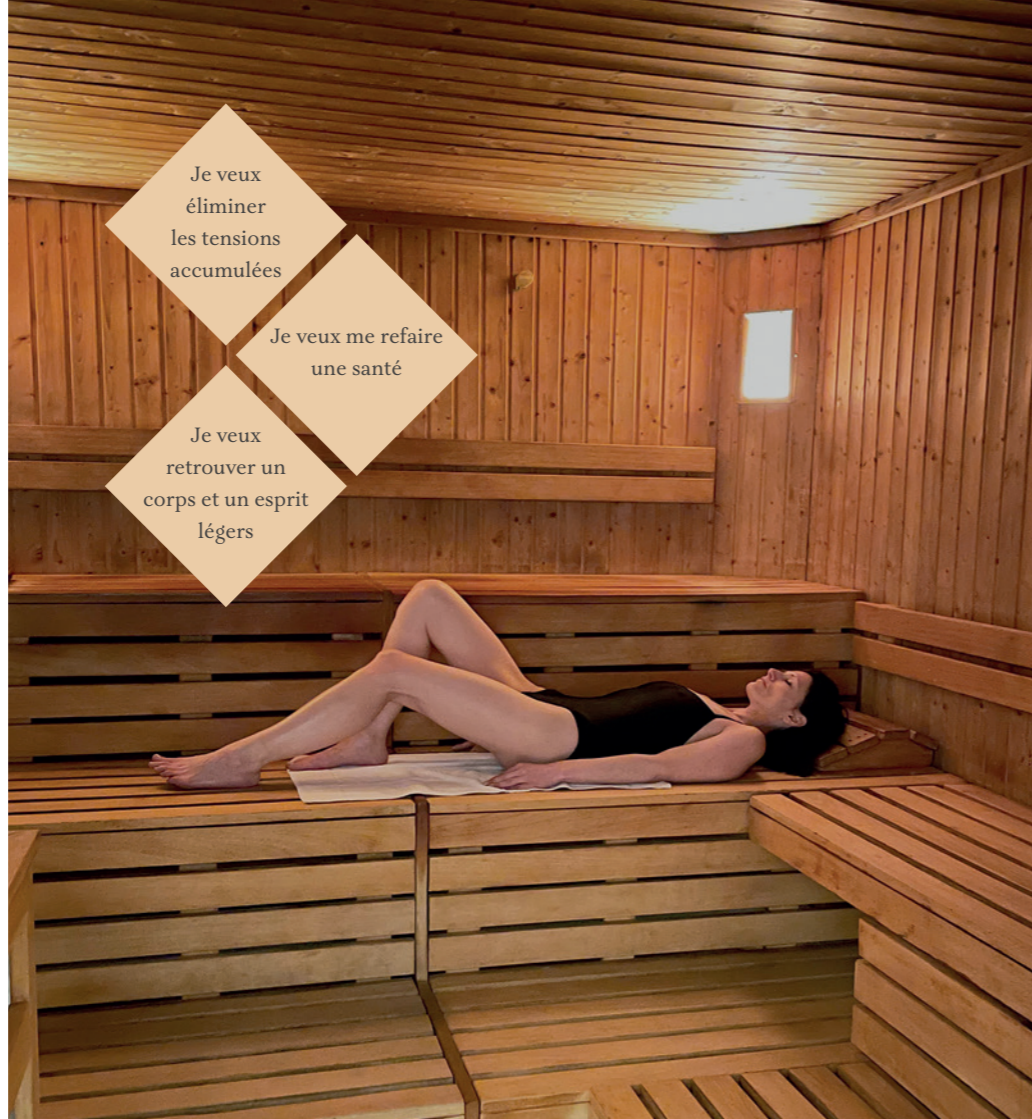
Votre retraite positive pour renouer avec votre bien-être intérieur.

Besoin de souffler, de retrouver votre équilibre ? Et si vous preniez le temps de ralentir et de vous recentrer ?

Boostez votre énergie et repartez allégé(e) de vos tensions grâce à ce séjour de 5 jours qui alterne des soins ressourçants et relaxants, ainsi que des activités physiques encadrées.

Un programme complet pour avoir l'esprit libre et le corps léger.

TARIF : 565 € les 5 jours



Le programme complet

Plus de 22 soins et activités détente et bien-être

SOINS À L'EAU THERMALE

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

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **5 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^{er} juin au 10 septembre 2023)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **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