

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE

9 jours

Votre séjour Métamorphose,
l'incontournable minceur
du Grand Spa Thermal!

Vous souhaitez prendre le temps d'adopter un nouvel équilibre alimentaire ? Vous avez besoin d'une réelle coupure dans votre quotidien ?

Les professionnels du Spa se relaient pour dispenser soins minceur drainants, conseils en nutrition adaptés à votre vie et activités physiques ciblées.

L'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise.

TARIF : 1335 € les 9 jours



Je veux obtenir
des résultats probants
et durables

Je veux me
réconcilier avec
mon corps et mon
alimentation

Je veux mettre
en place un plan
d'action efficace

Le programme complet

Plus de 50 soins et activités minceur

SOINS À L'EAU THERMALE

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

MASSAGES CORPS

- **3 massages Minceur** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un masseur bien-être (30 min)

AUTRES SOINS CORPS

- **3 soins silhouette Watermass** (20 min) : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration
- **3 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec un diététicien : mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé

- **1 bilan en fin de séjour** avec un diététicien : mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés et objectifs de changement des habitudes de vie
- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à votre situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **4 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées** : 13 thèmes de cours collectifs et 1 circuit 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)