

# SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermale pour déconnecter et retrouver votre énergie.

Manque d'énergie ? Besoin de lâcher prise le temps d'un court séjour ?

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

Un break ressourçant qui se concentre sur des soins du corps propices à la détente.

TARIF : 355 € les 3 jours



Je veux faire le plein d'énergie

Je veux déconnecter en peu de temps

Je veux prendre soin de moi

## 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 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **3 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

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