

SÉJOUR MÉNO'PAUSE • 9 jours

Votre programme périménopause
expertisé par le Dr B. Letombe, gynécologue



Je veux
comprendre et
maîtriser l'impact
de la ménopause
sur mon corps

Je veux bénéficier
de soins adaptés

NOUVEAU

LE PROGRAMME COMPLET

SÉANCES SPÉCIFIQUES

- **3 ateliers Spécial Ménopause**
 - Adapter son activité physique
 - Prévention cardiovasculaire et ostéoporose (atelier de cuisine)
 - Des outils pour gérer les effets de la ménopause
- **1 conférence** « Ménopause, poids et santé »

SOINS À L'EAU THERMALE

- **9 jours de cure de boisson** d'eau thermale,
- **14 soins thermaux individuels**
 - 3 massages sous affusion
 - 2 bains aérojet
 - 3 bains jet massant
 - 6 douches au jet

SOINS VISAGE & CORPS

- **2 massages Minceur** de 30 min aux actions drainantes et anticellulitiques avec un masseur bien-être
- **1 gommage massage Sothys** hydratant de 50 min
- **1 soin du visage Micro Skin Expert** : soin dermabrasion qui accélère le renouvellement cellulaire, dynamise la peau et estompe rides et ridules, suivi d'une séance de Photobiomodulation (1h20)
- **2 séances de Photobiomodulation** de 30 min : soin stimulant la production de collagène et d'élastine pour atténuer les effets du temps sur la peau
- **3 soins silhouette Watermass** de 20 min : massages anticellulitiques à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

TARIF : 1385€ les 9 jours

+ de 51 soins et activités

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **4 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées** :
12 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour de 30 min
- **1 bilan en fin de séjour** de 45 min :
mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés

ACTIVITÉS ET PRESTATIONS EN ACCÈS LIBRE

pendant toute la durée du séjour

Activités de détente

- **Espaces Aquatique et Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa
(du 1^{er} juin au 10 septembre 2024)

Activités nutritionnelles

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