

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE 9 jours

Votre séjour Métamorphose, c'est le best-seller minceur du Grand Spa Thermal!

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

Le séjour Métamorphose vous donne le temps de faire l'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise.

Les professionnels du spa thermal se relaient pour dispenser soins minceur drainants, conseils en nutrition adaptés à votre vie et activités physiques ciblées. En fin de séjour, les habitudes de vie sont ancrées et les objectifs postcure fixés, sans stress, ni privations.

Pendant 9 jours, vous apprenez à maigrir, à adopter un nouvel équilibre alimentaire et à mettre en place un véritable plan d'action.



LE SÉJOUR MÉTAMORPHOSE C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux obtenir des résultats probants et durables sur ma perte de poids
- ➔ Je veux me réconcilier avec mon corps comme avec mon alimentation
- ➔ Je souhaite mettre en place un plan d'action efficace et réaliste de retour à la maison.

TARIF : 1200€ les 9 jours

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter notre site internet.

“ Séjour de grande qualité dans un site idéal

3^{ème} séjour à Brides-les-Bains, 3^{ème} excellent séjour. Les soins sont top avec un personnel compétent et aimable. Le nouvel espace aquatique est vraiment la cerise sur le gâteau. Faire un séjour à Brides est un vrai plaisir.

– Michele C – 10 mai 2018, Tripadvisor

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
- **17 soins thermaux individuels** :
 - 4 modelages sous affusion
 - 3 bains aérojet
 - 4 bains jet massant
 - 6 douches au jet

MASSAGES CORPS

- **3 massages de Brides** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)
- **Autres soins corps** :
 - 3 enveloppements d'algues amincissants
 - 1 hammam gommage
 - 1 modelage détente Sothys (30 min)

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec une diététicienne (45 min) avec mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie
- **1 bilan en fin de séjour** avec une diététicienne avec mensurations et impédancemétrie (20 min)

- **1 atelier nutritionnel** animé par une diététicienne (1h30/max 12 pers.) - Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à sa situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE MIEUX-ÊTRE

- **4 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 circuit de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente du Grand Spa Thermal**
- **Piscine thermale des Grands Bains de Salins**, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique de plein air** jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2019)