

Soins à la carte

Découvrez le nouvel Espace Aquatique
à partir du 12 mars 2018

Le
Grand
Spa
Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h

Le Grand Spa Thermal · BP 14 · 73573 Brides-les-Bains Cedex · T +33 (0)4 79 55 26 70
contact@legrandspathermal.com · thermes-brideslesbains.fr/spa



Pauses Spa Thermal

Quelques heures de libre suffisent pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains. Le temps d'une demi-journée, les quatre Pauses Spa Thermal s'adaptent à votre humeur et à vos envies. Un nouvel Espace Aquatique de 600 m² enrichit cette belle parenthèse.

Espace Aquatique et Spa Détente · 39€ (disponible uniquement sur réservation)

Cette Pause Spa Thermal donne accès librement à deux activités de ressourcement distinctes :

→ Espace Aquatique **Nouveauté 2018** à partir du 12 mars

600 m² dédié avec : un couloir de nage de 25 m de long ; un bassin ludique de 18 m de long avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... et aussi une tisanerie et une terrasse extérieure abritée.

→ Spa Détente

Un parcours avec hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, divana, douches expérimentales, sauna douches glacées et fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, salon de repos, tisanerie, terrasse bain de soleil...

Spa Détox · 99€

- 1 gommage du corps au savon noir
- 1 soin du visage Sothys (30 mn)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et du Spa Détente

Spa Jambes Tonic · 99€

- 1 modelage sous affusion d'eau thermale (20 mn)
- 1 bain aérojet (15 mn)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et du Spa Détente

Spa Cocoon · 105€

- 1 enveloppement d'algues sur lit à eau (20 mn)
- 1 massage de Brides (30 mn)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et du Spa Détente

Tous les soins à la carte, sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h.

Pour accéder au Grand Spa Thermal en dehors des cures Minceur et Mieux-être, il suffit de s'engager sur un montant d'achat journalier d'un minimum de 64€ par personne. Ce montant d'achat donne librement accès aux activités de l'Espace Aquatique et du Spa Détente pendant la demi-journée où sont effectués les soins.



Massages

Tous les massages du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains sont dispensés par des kinésithérapeutes diplômés. L'assurance d'un vrai geste thérapeutique.

Le massage de Brides · 30 mn · **64€**
(50 mn · **97€**)

Actions circulatoire et anticellulitique
Décontraction musculaire

C'est le massage « signature » de Brides-les-Bains. Ce massage thérapeutique dynamique dissout les tensions et raffermi les muscles par des manœuvres de pressions glissées et de pétrissage. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et l'élimination des toxines. Il peut être personnalisé à la demande : mal de dos, problèmes circulatoires, contractures, récupération.

Drainage lymphatique · 30 mn · **64€**

Actions circulatoire et anticellulitique

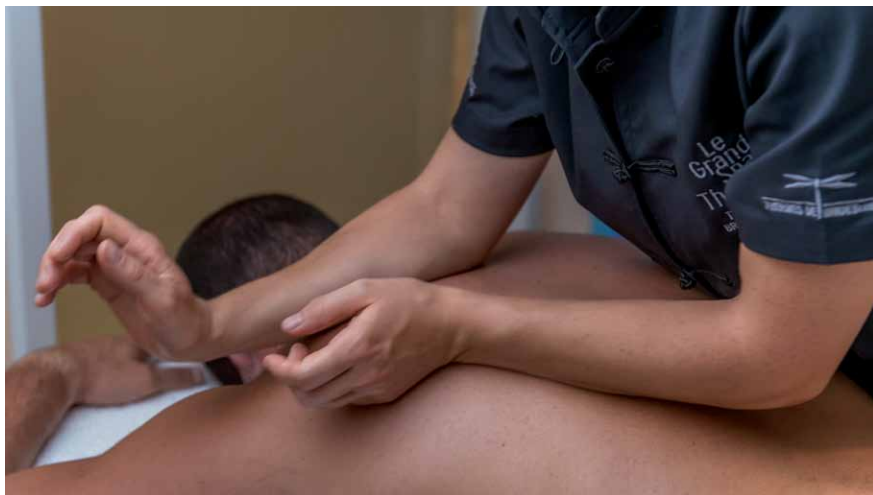
Ce massage doux utilise des manœuvres de stimulation de la circulation de la lymphe. Il vise à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire. Le drainage lymphatique désengorge les jambes et les cuisses et participe à la réduction des volumes des zones infiltrées tout en améliorant l'aspect de la peau.

Réflexologie plantaire · 30 mn · **64€**

Action de rééquilibrage de l'énergie corporelle
et stimulation des points réflexes

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'auto-guérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression avec le bout des doigts sur des zones et des points réflexes situés sur les pieds. Ces points de projection correspondent à des organes ou des fonctions organiques.





Massages du monde

Le Grand Spa Thermal propose un tour du monde des massages. Chacun a ses vertus, son environnement et son intensité. Classement du plus doux au plus profond.

Massage ayurvédique · 50 mn · 97€

Actions défatigante et déstressante

Originaire d'Inde, le massage ayurvédique du corps - Abhyanga - utilise l'huile de sésame chaude. Il se compose de manœuvres très amples et enveloppantes qui relient le haut et le bas du corps par des gestes dits d'infini. Ce massage de bien-être produit une stimulation de tout l'organisme. Il participe à l'évacuation du stress, l'amélioration du sommeil et la diminution de la fatigue.

Massage californien · 50 mn · 97€

Action relaxante globale

Le massage californien est basé sur de longs mouvements lents et fluides. Apparu aux Etats-Unis dans les années 70, il favorise la détente et procure une profonde relaxation physique et psychique.

Massage chinois · 50 mn · 97€

Action d'harmonisation des énergies

Massage global du corps permettant d'harmoniser les énergies vitales (Qi) par digitopression des points d'acupuncture et des méridiens d'énergie.

Massage lomi-lomi · 50 mn · 97€

Actions décontracturante et revitalisante

Ce massage originaire d'Hawaï déploie de grands mouvements fluides et rythmés effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains. Il libère les nœuds, les tensions tant physiques qu'émotionnelles et booste la vitalité.

Massage thaï · 50 mn · 97€

Actions d'étirements des membres et de circulation énergétique

Ce massage traditionnel thaïlandais se pratique sur un matelas posé au sol, sur une personne habillée de vêtements amples et confortables (prêt d'une tenue). Ce massage associe des pressions exercées par les paumes, les pouces, les coudes et les pieds et des postures d'étirement et de mobilisations articulaires. Ce travail permet de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps.



Gommage & Enveloppements

Gommage et enveloppements permettent de faire peau neuve, d'assouplir et d'hydrater la peau.

GOMMAGE

Gommage du corps au savon noir · 1h · **64€**

Ce soin permet de faire peau neuve en profondeur. Après plusieurs pauses dans l'étuve du hammam et application du savon noir, rendez-vous en cabine pour le gommage. L'hydrothérapeute utilise un gant de kessa pour enlever les peaux mortes. Une fois la peau rincée et séchée, la professionnelle applique une huile hydratante qui laisse le grain de peau lisse et doux. (Prise en charge par la thérapeute 25 mn)

ENVELOPPEMENT DÉTOXIFIANT

Enveloppement d'algues détoxifiantes et amincissantes

· 20 mn · **48€** (6 séances **242€**)

L'application d'algues chaudes amincissantes sur l'ensemble du corps est suivie d'un temps de repos sur un lit à eau sous une couverture chauffante. Les tensions s'effacent, la peau est régénérée et reminéralisée.

ENVELOPPEMENTS GOURMANDS

Enveloppement poudre au coton

· 20 mn · **55€**

Enveloppement complet du corps avec une mousse onctueuse et douce qui procure instantanément une sensation de détente et de bien-être. Son parfum délicat de jasmin et d'agrumes apaise le corps et l'esprit.

Enveloppement pulpe de coco

· 20 mn · **55€**

Enveloppement complet du corps avec une crème à la pulpe de coco aux hautes qualités nourrissantes. Un soin gourmand aux senteurs exotiques et au pouvoir régénérant.

Enveloppement poudre aux 3 Thés

· 20 mn · **55€**

Enveloppement complet du corps aux 3 Thés aux pouvoirs réhydratant et antioxydant. Délicatement parfumé, cet enveloppement promet un moment de plénitude.



Soins visage & corps

 **SOTHYS**
PARIS

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis 12 ans. Ses protocoles donnent leur préférence aux techniques manuelles et à la personnalisation des soins visage et corps pour elle comme pour lui.

SOINS VISAGE SOTHYS

Soin du visage découverte · 30 mn · **51€**

Une première approche pour prendre soin de sa peau... Un démaquillage en douceur suivi d'une exfoliation pureté qui prépare l'application d'un masque adapté. Les bonnes étapes pour retrouver et garder une belle peau.

Soin de saison oxygénant · 50 mn · **72€**

Soin aux notes gourmandes de fruits : gommage, double masque et modelage relaxant pour une peau repulpée et éclatante.

Soin apaisant peaux sensibles · 50 mn · **72€**

Ce soin permet d'adoucir visiblement le quotidien des peaux sensibles, en leur apportant souplesse, confort et apaisement.

Traitement intensif hydratant :

Hydra 3HA · 1h15 · **105€**

Ce soin d'excellence répond avec précision aux besoins d'hydratation de toutes les peaux. Ce protocole spécifique se déroule en 6 phases et utilise les manœuvres exclusives de Digi-esthétique® et des actifs hydratants dernière génération. La peau est regonflée, visiblement plus jeune : jusqu'à +71% d'hydratation.

Traitement intensif jeunesse :

BP3 Tri Complex™ · 1h15 · **105€**

Avec 5 étapes clés associées à 8 formules ciblées, ce soin visage d'1h15 offre une prise

en charge experte, garante d'une peau visiblement plus jeune. Ce protocole préserve le capital jeunesse avec sa double action contre les signes du temps et le relâchement cutané.

Traitement intensif énergisant

à l'Eleutherocoque · 1h15 · **105€**

Ce traitement convient à tous les types de peau. Il est un véritable booster, idéal en préparation d'une cure de traitement intensif anti-âge ou d'hydratation. Il redonne énergie et éclat à la peau.

Soin haute protection regard · 15 mn · **20€**

Cette technique exclusive décongestionne le contour des yeux et efface les signes de fatigue. (Soin vendu uniquement en complément d'un soin visage)

SOIN VISAGE HOMME

Soin fondamental visage · 50 mn · **69€**

Soin visage essentiel alliant détente et efficacité pour rebooster et détoxifier la peau. Nettoyage haute précision, masque sur mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique homme pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

SOINS CORPS SOTHYS

ÉVASION

Hanakasumi · 1h15 · 97€

Un rituel unique d'inspiration japonaise, ressourçant et hydratant, qui se déroule en trois temps : gommage au gant, modelage du corps suivi d'un modelage des pieds sur des notes aériennes de fleurs de cerisier lotus.

Soin d'inspiration orientale · 1h15 · 97€

Un protocole exceptionnel puisé dans les rites ancestraux orientaux : un sirop pour préparer le corps au gommage puis un modelage aux notes ambrées pour nourrir et sublimer la peau dans un moment de pure détente.

100% sur mesure détente

Gommage ou modelage · 30 mn · 48€

Gommage et modelage · 50 mn · 80€

Gommage ou modelage ou bien modelage et gommage ? À vous de sélectionner votre soin corps et de le personnaliser en choisissant la fragrance du gommage et la texture du modelage.

- gommage au sucre et sel, promesse de grain de peau affiné, avec sélection de la fragrance : citron et petit grain, thé vert et figuier, fleur d'oranger et bois de cèdre, cannelle et gingembre, fleur de framipanier et prune.
- modelage détente et évansion sensorielle, avec choix de la texture : huile nourrissante, cire fondante, crème douce.

MINCEUR

Soin jambes légères · 30 mn · 48€

Soin express pour retrouver des jambes légères et confortables. Modelage spécifique à visée drainante, réalisé sur bandes imbibées de lotion fraîcheur jambes légères.

Soin signature minceur · 1h15 · 105€

Soin complet amincissant pour réduire l'aspect de toutes les cellulites. Adapté à chaque personne, ce soin commence par un incroyable gommage/enveloppement minceur pour lisser la peau, suivi d'un sérum concentré sur-mesure et d'un modelage minceur exclusif. Un soin haute efficacité qui redessine la silhouette.

Modelage minceur sur mesure · 30 mn · 59€

Un modelage amincissant pour parfaire la silhouette et lifter ses contours. Idéal en complément d'une cure minceur, ce soin s'adapte à toutes les cellulites : adipeuse et/ou aqueuse et/ou fibreuse.

SOINS ONGLES ET PIEDS

Beauté des ongles · 50 mn · 53€

Retrait du vernis, limage des ongles, polissage, repousse des cuticules, polissage, application d'une huile vitaminée, modelage douceur des mains pour assouplir les articulations. Pose d'une base protectrice.

Nouveauté 2018

Beauté des pieds · 1h · 56€

Soumis au quotidien à des pressions intenses, les pieds souffrent et sont souvent laissés pour compte. Pour leur redonner beauté, légèreté, souplesse et douceur, les esthéticiennes proposent le soin Callus Peelling. Ce traitement expert régénérant permet d'obtenir des résultats immédiats et spectaculaires. Une beauté des ongles complète ce soin complet. Un pur moment de détente.

SOINS CORPS HOMME

100% sur mesure détente

Gommage ou modelage · 30 mn · 48€

Gommage et modelage · 50 mn · 80€

Au choix, gommage ou modelage ou bien gommage et modelage. Le gommage associe sels et sucre pour une peau plus douce et tonifiée. Le modelage est personnalisable

avec le choix parmi trois textures différentes : huile nourrissante, cire fondante, crème douce. Elles exhalent des notes boisées et fraîches qui contribuent au lâcher-prise et à la détente.



Soins à l'eau thermale

L'eau thermale sulfatée sodique de Brides-les-Bains agit sur la circulation veineuse et lymphatique. Les soins thermaux corporels activent la circulation sanguine, influent sur la rétention d'eau, contribuant à l'élimination de la cellulite.

Modelage sous affusion · 20 mn · **55€**

*Actions circulatoire, décontractante
Assouplissement cutané*

L'hydrothérapeute effectue un massage du corps en mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale de Brides-les-Bains.

Bain aérojet · 15 mn · **46€**
(6 séances · **229€**)

Actions circulatoire et relaxante

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale de Brides-les-Bains et jets d'air sous pression.

Bain jet massant · 15 mn · **56€**
(6 séances **285€**)

*Actions drainante, anti-cellulitique
et relaxante*

L'hydrothérapeute réalise un massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale de Brides-les-Bains sous pression.

Douche au jet · 8 mn · **25€**
(6 séances · **130€**)

*Actions circulatoire et anti-cellulitique
Décontraction musculaire*

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale de Brides-les-Bains sous forte pression.

AUTRE SOIN CORPS

Soin subliminceur Aquaflorès · 50 mn · **95€**

Actions circulatoire et anti-cellulitique

Ce soin amincissant agit au cœur de la cellule adipeuse. Il désengorge, défibrose, revascularise, draine et augmente les échanges métaboliques. Avant le soin, l'hydrothérapeute établit un bilan afin de cibler les zones froides à traiter. Elle utilise des ventouses (surnommées « bulles ») qui produisent un palper-rouler par dépression, afin d'optimiser le traitement.