

CURE DÉCLIC 6 JOURS

La cure Déclic est la réponse idéale pour enrayer une prise de poids, mincir en santé ou reprendre de bonnes habitudes de vie.

Cette cure réunit tous les ingrédients pour provoquer le déclic minceur : cure de boisson à l'eau thermale de Brides, soins thermaux ciblés, entretiens et ateliers nutritionnels, sans oublier l'activité physique tonifiante.

Pour 2018, sa formule s'enrichit d'un accompagnement holistique avec l'initiation à la respiration en pleine conscience. De nouvelles activités physiques complémentaires, cours de yoga et d'aquaforme réduisent le stress et remodelent la silhouette.

TARIF · 750€

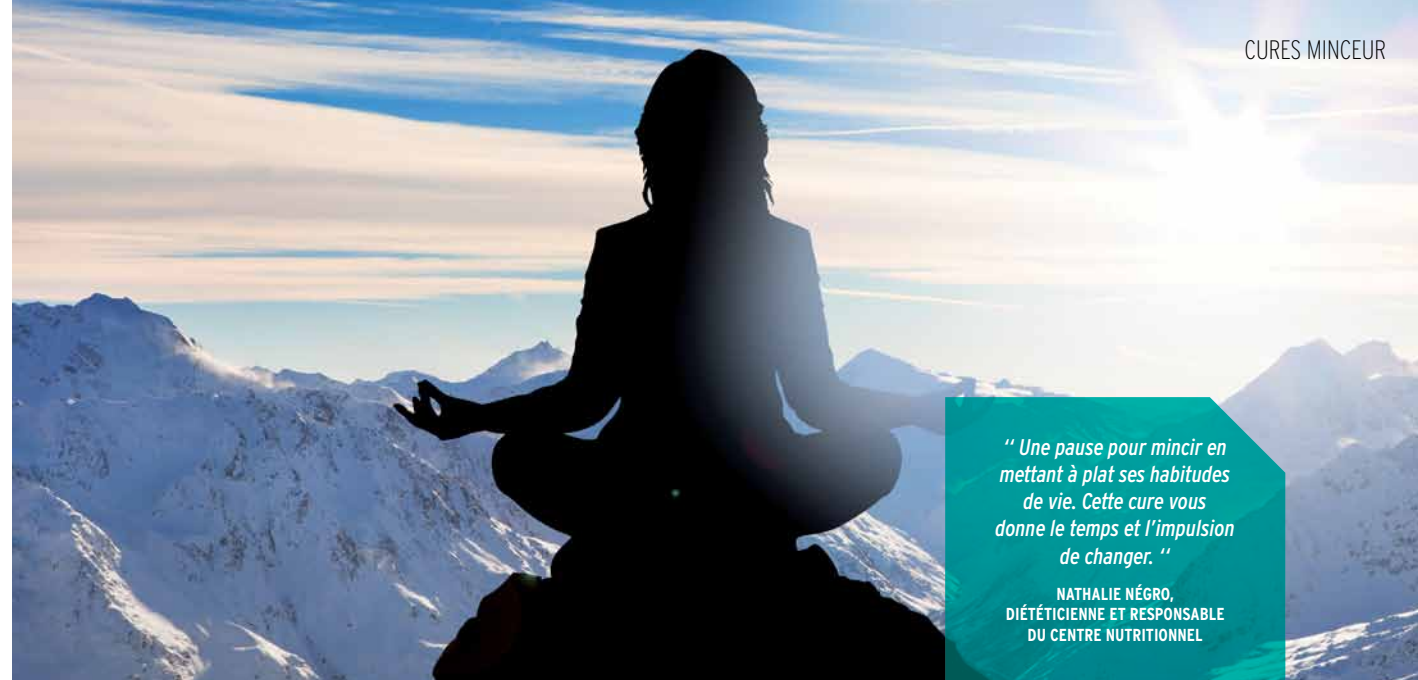
Nouveau en 2018

+ de minceur et de mieux-être

Initiation respiration en pleine conscience
Cours de yoga
Cours d'aquaforme
Espace d'Activités Physiques de 300 m²
Espace Nutrition de 600 m²

+ de plaisir et de confort

Couloir de nage de 25 m de long,
bassin ludique de 18 m de long
de l'Espace Aquatique



“ Une pause pour mincir en mettant à plat ses habitudes de vie. Cette cure vous donne le temps et l'impulsion de changer. ”

NATHALIE NÉGRO,
DIÉTÉTICIENNE ET RESPONSABLE
DU CENTRE NUTRITIONNEL

LE PROGRAMME COMPLET · Plus de 26 soins et activités minceur en conscience

Soins à l'eau thermale

- 6 jours de cure de boisson d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- 10 soins thermaux individuels :
2 modelages sous affusion
3 bains aérojet (hydroxeurs)
2 bains jet massant (bains hydromassants)
3 douches au jet

Massages corps

- 1 massage de Brides aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)

Autres soins corps

- 2 enveloppements d'algues amincissants

Nutrition

- 1 entretien nutritionnel individuel en début de cure avec une diététicienne (45 min) avec prise des mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé selon l'histoire de la personne, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie
 - 1 bilan en fin de cure avec une diététicienne avec mensurations et impédancemétrie (20 min)
 - 1 atelier nutritionnel animé par une diététicienne (1h30/max 12 pers.) - au choix parmi 9 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à sa situation personnelle
 - 1 guide pratique « réussir votre retour de cure »
- 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

- Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique en autonomie
 - 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié
 - 3 cours de yoga
 - 6 jours d'activités physiques encadrées :
11 thèmes de cours collectifs et
1 circuit de cardiotraining
- EN ACCÈS LIBRE pendant toute la durée de la cure
- #### Activités de détente
- Couloir de nage de 25 m de long, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
 - Espace Détente du Grand Spa Thermal
 - Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym
 - Piscine de plein air jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2018)

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages : diététiciennes, hydrothérapeutes, kinésithérapeutes diplômés, éducateurs sportifs...