

# SÉJOUR DÉCLIC 6 jours

Votre séjour starter pour amorcer une perte de poids et apprendre à maigrir sur le long terme.

**Des kilos supplémentaires qui minent votre moral ? Des centimètres de tour de taille en trop ?**

Le séjour Décllic est la réponse idéale pour enrayer une prise de poids, maigrir en santé ou reprendre de bonnes habitudes de vie.

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

**Pendant 6 jours des professionnels se relaient pour vous apprendre à maigrir. Un séjour aux effets motivants et immédiats.**

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



LE SÉJOUR DÉCLIC  
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux amorcer une perte de poids
- ➔ Je veux apprendre à maigrir
- ➔ Je veux modifier mes habitudes de vie

TARIF : 775 € les 6 jours

“ Une semaine de rêve

« Les équipements sont superbes et très propres. Les hydrothérapeutes ont une attitude très professionnelle tout en étant cordiales. Je me suis sentie à l'aise et bien accompagnée. L'entretien avec la nutritionniste est une véritable chance de rencontrer une vraie professionnelle qui répond à toutes les questions avec la plus grande gentillesse. Ne ratez surtout pas les moments aquaforme, un pur moment de plaisir dynamique et de bonne humeur. Je suis rentrée à la maison avec plein de bons conseils et une super énergie. »

– J. Charlet, 24 mars 2019 – Tripadvisor

# LE PROGRAMME COMPLET (plus de 32 soins et activités minceur)

## SOINS À L'EAU THERMALE

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

## MASSAGE 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 séjour avec une diététicienne (45 min) avec mensurations, mesure de composition corporelle par 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 BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **6 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 (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- **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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)