

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.



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

“
« Six jours au spa pour une remise en forme, et une perte de poids de 3 kg. Soins cocooning, personnel compétent et gentil, cadre très joli. Efficacité et bien-être assurés. A refaire! »

– Franpi, octobre 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 un diététicien avec mensurations, mesure de composition corporelle par impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé.
- **1 bilan en fin de séjour** avec un diététicien avec mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie.

- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - Au choix parmi 13 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 UN DIÉTÉTICIEN
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration 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 ses cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2021)