

SÉJOUR HARMONIE 5 jours

Votre retraite positive pour renouer avec votre bien-être intérieur.

Besoin de souffler, de vous réconcilier avec votre corps? Et si vous preniez le temps de purifier et de tonifier votre silhouette?

Au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, notre équipe d'experts vous accompagne pour renouer avec une vie saine. Avec eux, vous apprenez à respecter votre organisme, vous réintégrez l'activité physique dans votre quotidien, vous boostez votre vitalité et repartez allégé(e) de vos tensions.

Le séjour Harmonie alterne soins ressourçants et relaxants ainsi que des activités physiques encadrées.

Un programme complet pour avoir l'esprit libre et le corps léger.



LE SÉJOUR HARMONIE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux éliminer les tensions accumulées
- ➔ Je veux me refaire une santé
- ➔ Je veux retrouver un corps et un esprit légers

TARIF : 550 € les 5 jours

« Environnement détente et cocoon dans un cadre magnifique, soleil et montagne ! Personnel d'une grande bienveillance, et toujours le sourire ! Une bulle de bien-être qui fait du bien au corps et au moral ! »

- G.N., novembre 2021 - Tripadvisor

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 22 soins et activités détente et bien-être)

SOINS À L'EAU THERMALE

- **5 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **7 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 2 bains aérojet
 - 2 douches au jet
 - 1 bain jet massant

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **5 jours d'activités physiques encadrées :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

➔ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **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 avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2022)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine
- ➔ EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

Le séjour Harmonie n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 22€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 55€