

SÉJOUR DÉCLIC • 6 jours

Votre séjour starter



Je veux apprendre à maigrir

Je veux amorcer une perte de poids

Je veux modifier mes habitudes de vie

LE PROGRAMME COMPLET

SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **10 soins thermaux individuels**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
 - 3 douches au jet

MASSAGE CORPS

- **1 massage Minceur** aux actions drainantes et anticellulitiques avec un masseur bien-être de 30 min

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants de 20 min
- **1 soin silhouette Watermass** de 20 min : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 12 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

TARIF : 840€ les 6 jours

+ de 32 soins et activités

SPÉCIAL
MINCEUR

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour (30 min)
- **1 bilan en fin de séjour** (45 min) : mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés
- **1 atelier nutritionnel** (1h30)
Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à votre situation personnelle
- **1 guide pratique** « Réussir votre retour à la maison »

ACTIVITÉS ET PRESTATIONS EN ACCÈS LIBRE

pendant toute la durée du séjour

Activités de détente

- **Espaces Détente et Aquatique** 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 2024)

Activités nutritionnelles

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine