

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.**

TARIF : 495 € les 5 jours

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.

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

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 modelages sous affusion
 - 2 bains aérojet
 - 2 douches au jet
 - 1 bain jet massant

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **5 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR :

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **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 1er juin au 10 septembre 2019)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
 - **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

“ Des équipements au top
« Les nouvelles installations très modernes, belles, lumineuses sont au top niveau. Toutes les zones de soins sont très bien équipées et le personnel est très agréable et professionnel. La zone Spa est formidable, la plus belle de toutes nos expériences. Un formidable équipement en plein centre-ville de Brides-les-Bains. Belle réussite. »

– PChaf, 23 août 2018 - Tripadvisor