

SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermale
pour faire peau neuve
et retrouver votre énergie.

**Perte d'énergie et peu de temps pour en
retrouver? Besoin d'oxygène ou de décrocher?**

Bienvenue au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains! Au cœur des montagnes, dans les 3 Vallées et à proximité du Parc national de la Vanoise, offrez-vous le meilleur du savoir-faire thermal.

Pendant 3 jours, notre équipe d'experts vous accompagne. Avec eux, vous dénouez vos tensions, vous retrouvez le plaisir de bouger et vous vous reconnectez avec votre bien-être intérieur.



**Un break ressourçant qui se concentre sur les
soins du corps pour vous plonger dans une
véritable détente.**

TARIF : 310 € les 3 jours

LE SÉJOUR PARENTHÈSE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux prendre soin de moi
- ➔ Je veux déconnecter en peu de temps
- ➔ Je veux faire le plein d'énergie

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

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 14 soins et activités détente et bien-être)

SOINS À L'EAU THERMALE

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

AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant
- **1 modelage détente** Sothys (30 min)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **3 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 1^{er} 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

“ Un pur moment de bonheur
« Besoin de vous ressourcer, n'hésitez pas à venir un week-end à Brides-les-Bains (...). Le spa refait à neuf est très fonctionnel et agréable. Le personnel est attentif et prévenant. »

– Brigitte L, 4 septembre 2018, Tripadvisor