

CURE 5 JOURS HARMONIE THERMALE

Ralentir, s'écouter, respirer, vivre le moment présent...

Cette retraite positive convoque toutes les compétences du spa pour renouer avec son bien-être intérieur.

TARIF · 495€

Les + du séjour

- Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique en autonomie
- 2 cours de yoga
- 1 atelier nutrition antistress

Nouveau en 2018

+ d'activités mieux-être

Cours d'aquaforme
Espace d'Activités Physiques de 300 m²
Espace Nutrition de 600 m²

+ de plaisir et de confort

Couloir de nage de 25 m de long,
bassin ludique de 18 m de long
de l'Espace Aquatique



*“ Tout le savoir-faire des
Thermes de Brides-les-Bains au
service de votre lâcher-prise. ”*

KEVIN EUGÈNE,
ÉDUCATEUR SPORTIF ET RESPONSABLE
DE L'ESPACE ACTIVITÉS PHYSIQUES

LE PROGRAMME COMPLET · Plus de 17 soins et activités mieux-être

Soins à l'eau thermale

- 5 jours de cure de boisson d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- 6 soins thermaux individuels :
2 modelages sous affusion
2 bains aérojet (hydroxeurs)
2 douches au jet

Autres soins corps

- 2 enveloppements d'algues amincissants

Nutrition

- 1 atelier nutritionnel antistress avec une diététicienne (1h30)

Activités physiques et de mieux-être

- Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique en autonomie
- 2 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié
- 2 cours de yoga
- 5 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et 1 circuit de cardiotraining

→ EN ACCÈS LIBRE
pendant toute la durée de la cure

Activités de détente

- Couloir de nage de 25 m de long, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- Espace Détente du Grand Spa Thermal
- Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym
- Piscine de plein air jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2018)

Activités nutritionnelles

- 1 à 2 conférences nutritionnelles par jour
- 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine > animées par une diététicienne