

## CURE MÉTAMORPHOSE 9 JOURS

### Métamorphose, la cure minceur best-seller du Grand Spa Thermal !

Ce programme associe cure de boisson à l'eau thermale de Brides, soins thermaux, entretiens et atelier nutritionnels et activités physiques ciblées. Pendant 9 jours, la personne apprivoise une alimentation équilibrée et expérimente un mode de vie actif et zen aux effets visibles et durables.

Pour 2018, cette cure thermale s'enrichit d'une approche holistique avec la pratique de la respiration en pleine conscience et du yoga. L'activité physique se diversifie avec des cours dans le bassin d'aquaforme. Le corps est sublimé avec un soin Sothys.

TARIF · 1200€

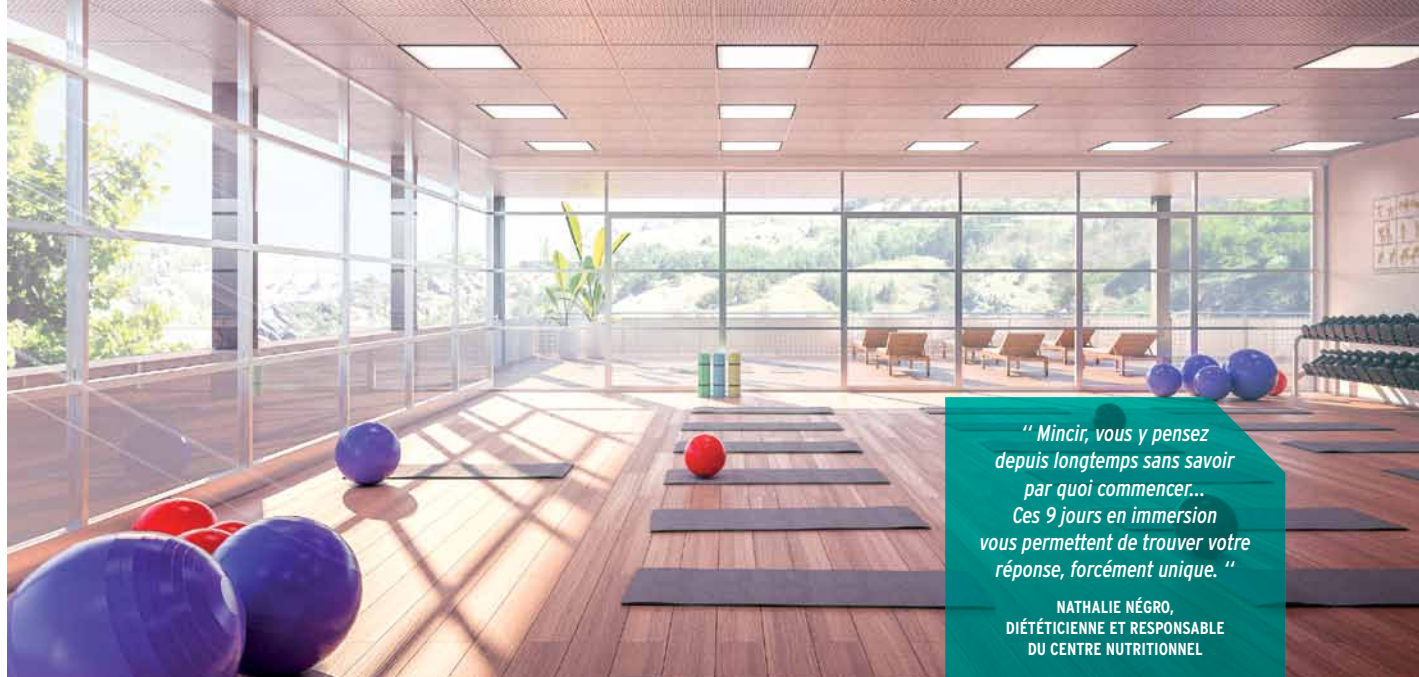
Nouveau en 2018

#### + de minceur et de mieux-être

Initiation respiration en pleine conscience  
Cours de yoga  
Cours d'aquaforme  
Modelage Sothys  
Espace d'Activités Physiques de 300 m<sup>2</sup>  
Espace Nutrition de 600 m<sup>2</sup>

#### + de plaisir et de confort

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



*“ Mincir, vous y pensez  
depuis longtemps sans savoir  
par quoi commencer...  
Ces 9 jours en immersion  
vous permettent de trouver votre  
réponse, forcément unique. ”*

NATHALIE NÉGRÉ,  
DIÉTÉTICIENNE ET RESPONSABLE  
DU CENTRE NUTRITIONNEL

### LE PROGRAMME COMPLET · Plus de 35 soins et activités minceur

#### Soins à l'eau thermale

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

#### Massages corps

- 3 massages de Brides aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)

#### Autres soins corps

- 3 enveloppements d'algues amincissants
- 1 hammam gommage
- 1 modelage détente Sothys (30 min)

#### Nutrition

- 1 entretien nutritionnel individuel en début de cure avec une diététicienne (45 min) avec mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie
  - 1 bilan en fin de cure avec une diététicienne avec mensurations et impédancemétrie (20 min)
  - 1 atelier nutritionnel animé par une diététicienne (1h30/max 12 pers.) - Au choix parmi 9 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à sa situation personnelle
  - 1 guide pratique « réussir votre retour de cure »
- EN ACCÈS LIBRE  
animées par une diététicienne
- 1 à 2 conférences nutritionnelles par jour
  - 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine

#### Activités physiques et de mieux-être

- Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique en autonomie
  - 4 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié
  - 3 cours de yoga
  - 9 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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2018)

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages : diététiciennes, hydrothérapeutes, kinésithérapeutes diplômés, esthéticiennes, éducateurs sportifs...