

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE

9 jours

Votre séjour Métamorphose, c'est le best-seller minceur du Grand Spa Thermal !

Vous souhaitez prendre le temps d'adopter un nouvel équilibre alimentaire ? Vous avez besoin d'une coupure plus importante dans votre quotidien ?

Le séjour Métamorphose vous donne le temps de faire l'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise.

Les professionnels du spa thermal se relaient pour dispenser soins minceur drainants, conseils en nutrition adaptés à votre vie et activités physiques ciblées. En fin de séjour, les habitudes de vie sont ancrées et les objectifs postcure fixés, sans stress, ni privations.

Pendant 9 jours, vous apprenez à maigrir, à adopter un nouvel équilibre alimentaire et à mettre en place un véritable plan d'action.



LE SÉJOUR MÉTAMORPHOSE C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux obtenir des résultats probants et durables sur ma perte de poids
- ➔ Je veux me réconcilier avec mon corps comme avec mon alimentation
- ➔ Je souhaite mettre en place un plan d'action efficace et réaliste de retour à la maison.

TARIF : 1200€ les 9 jours

« *Un établissement de grande qualité, des professionnels accueillants, très attentifs et surtout très compétents. Des locaux très propres et agréables. Un lieu où l'on se sent vraiment bien. Je ne peux que recommander ce séjour bien-être !!!* »

– Cocoguerrin, juillet 2019 - Tripadvisor

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 50 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
 - 3 bains jet massant
 - 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** :
 - 2 soins silhouette Watermass (20 min) (*nouveauté 2021*)
 - 3 enveloppements d'algues amincissants
 - 1 gommage du corps au savon noir
 - 1 modelage détente Sothys (30 min)

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec un diététicien avec mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé.
- **1 bilan en fin de séjour** avec un diététicien avec mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie

- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - Au choix parmi 13 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à sa situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE MIEUX-ÊTRE

- **4 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées** : 13 thèmes de cours collectifs et 1 circuit de cardiotraining
- ACTIVITÉS DE DÉTENTE EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR
- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- **Espace Détente du Grand Spa Thermal**
- **Piscine thermale des Grands Bains de Salins**, une des plus grandes de France et ses cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique de plein air** jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2021)