

# SÉJOUR MÉNO'PAUSE • 6 jours

Votre programme court pérимénopause



Je veux aborder la période de pérимénopause sereinement

Je veux bénéficier de soins adaptés

NOUVEAU

## LE PROGRAMME COMPLET

### SÉANCES SPÉCIFIQUES

- **2 ateliers Spécial Ménopause**
  - Prévention cardiovasculaire et ostéoporose (atelier de cuisine)
  - Des outils pour gérer les effets de la ménopause
- **1 conférence** « Ménopause, poids et santé »

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale,
- **9 soins thermaux individuels**
  - 2 massages sous affusion
  - 2 bains aérojet
  - 2 bains jet massant
  - 3 douches au jet

### SOINS VISAGE & CORPS

- **1 massage Ventouse** de 30 min anticellulitique avec un masseur bien-être
- **1 gommage massage Sothys** hydratant de 50 min
- **1 soin du visage Micro Skin Expert** : soin dermabrasion qui accélère le renouvellement cellulaire, dynamise la peau et estompe rides et ridules, suivi d'une séance de Photobiomodulation (1h20)
- **2 séances de Photobiomodulation** de 30 min : soin stimulant la production de collagène et d'élastine pour atténuer les effets du temps sur la peau
- **2 soins silhouette Watermass** de 20 min : massages anticellulitiques à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

SPÉCIAL  
MÉNO'PAUSE

TARIF : 975€ les 6 jours

+ de 35 soins et activités

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 12 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

### NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour de 30 min
- **1 bilan en fin de séjour** de 45 min : mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés

### ACTIVITÉS ET PRESTATIONS EN ACCÈS LIBRE

pendant toute la durée du séjour

#### Activités de détente

- **Espaces Aquatique et Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2024)

#### Activités nutritionnelles

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Dates de session : 20/05 • 03/06 • 17/06 • 01/07 • 15/07 • 29/07 • 12/08 • 26/08 • 09/09 • 23/09 • 07/10 • 21/10