

# SÉJOUR MÉTAMORPHOSE 9 jours

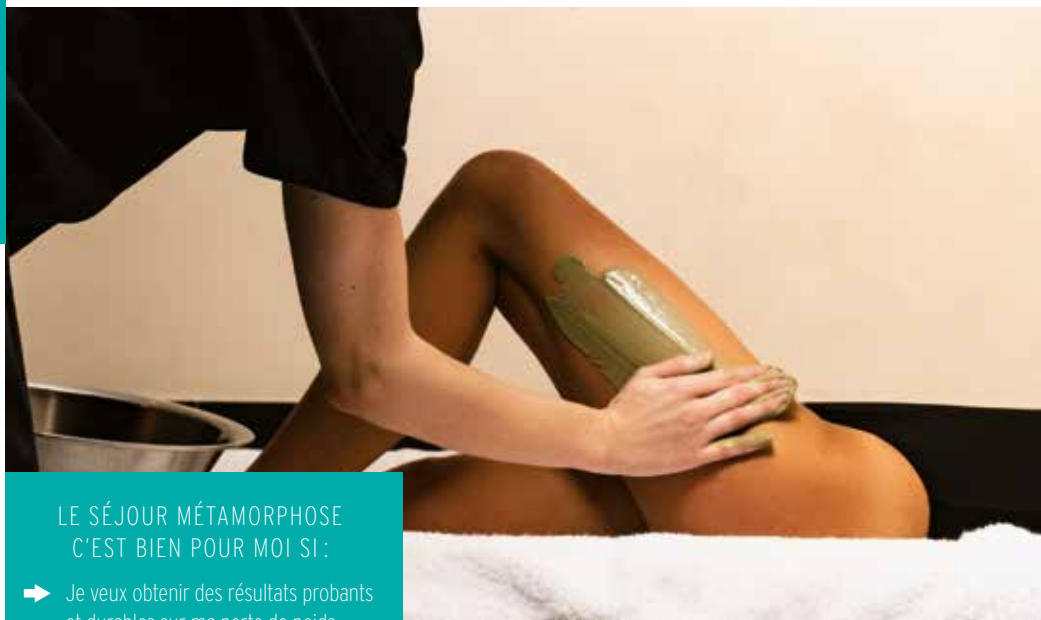
Votre séjour Métamorphose, c'est le best-seller minceur du Grand Spa Thermal !

**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

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

“ Très beau SPA avec vue directe sur la montagne

« 9 jours de soins dans un bel espace avec une équipe concernée et accueillante. Cours de sport variés, bien encadrés. Surtout l'Aquaforme avec un super coach et de bons ateliers nutritionnels. »

– Isissoleil – 3 mai 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
- **17 soins thermaux individuels** :
  - 4 modelages sous affusion
  - 3 bains aérojet
  - 4 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** :
  - 3 enveloppements d'algues amincissants
  - 1 hammam gommage
  - 1 modelage détente Sothys (30 min)

## NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour 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 séjour** avec une diététicienne avec mensurations et impédancemétrie (20 min)

- **1 atelier nutritionnel** animé par une diététicienne (1h30/max 12 pers.) - Au choix parmi 12 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 UNE DIÉTÉTICIENNE
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 à 2 démonstrations 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 leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique de plein air** jouxtant le spa (du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)