

# SÉJOUR DÉCLIC

## 6 jours

Votre séjour starter pour amorcer une perte de poids et apprendre à maigrir sur le long terme.

Des kilos supplémentaires qui minent votre moral? Des centimètres de tour de taille en trop?

Le séjour Déclic est la réponse idéale pour enrayer une prise de poids, maigrir en santé ou reprendre de bonnes habitudes de vie.

Ce programme réunit tous les ingrédients pour provoquer le déclic minceur : cure de boisson à l'eau thermale de Brides, soins thermaux ciblés, entretiens et ateliers nutritionnels, sans oublier l'activité physique.

Pendant 6 jours, des professionnels se relaient pour vous apprendre à maigrir. Un séjour motivant aux effets durables.



LE SÉJOUR DÉCLIC  
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux amorcer une perte de poids
- ➔ Je veux apprendre à maigrir
- ➔ Je veux modifier mes habitudes de vie

TARIF : 815 € les 6 jours

“

« Qualité des soins haut de gamme. Le personnel est vraiment très qualifié, à l'écoute. Une semaine de vrai bonheur avec des résultats époustouflants et en plus dans une très belle région. »

– H.S., septembre 2021 - Tripadvisor

## LE PROGRAMME COMPLET (plus de 32 soins et activités minceur)

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **10 soins thermaux individuels :**
  - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
  - 3 bains aérojet
  - 2 bains jet massant
  - 3 douches au jet

### MASSAGE CORPS

- **1 massage Minceur** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un masseur bien-être (30 min)

### AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 soin silhouette Watermass** (20 min) : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

### NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec un diététicien : mensurations, mesure de composition corporelle par impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé
- **1 bilan en fin de séjour** avec un diététicien : 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 votre 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 BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace 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 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 2022)