

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 ?

Pendant 6 jours, notre équipe d'experts vous apprend à maigrir en santé et à changer vos habitudes de vie. Bénéficiez d'un programme complet pour initier le déclic minceur.

Un séjour motivant aux effets durables.

TARIF : 835 € les 6 jours



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 changement des habitudes de vie
- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - Au choix parmi 12 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 séances d'aquaforme** encadrées 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
- **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^{er} juin au 10 septembre 2023)