

# 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 post-cure 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 : 1300 € les 9 jours

« Très belle cure de 9 jours pour une remise en forme. J'ai perdu du poids et me suis remise au sport. Les Grands Bains de Salins une pure merveille, ambiance et cours d'aqua gym dans un cadre idéal. »

- C., juillet 2021 - 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 massages sous affusion avec un masseur bien-être
  - 3 bains aérojet
  - 3 bains jet massant
  - 6 douches au jet

### MASSAGES CORPS

- 3 massages Minceur aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un masseur bien-être (30 min)

### AUTRES SOINS CORPS

- 3 soins silhouette Watermass (20 min) : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration
- 3 enveloppements d'algues amincissants
- 1 massage Détente Sothys (30 min) avec un masseur bien-être

### NUTRITION

- 1 entretien nutritionnel individuel en début de séjour avec un diététicien : mensurations, 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 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 avec ses cours d'aqua gym et son jacuzzi extérieur
- Piscine publique de plein air jouxtant le Spa (du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2022)