

# SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermique pour faire peau neuve et retrouver votre énergie.

**Perte d'énergie et peu de temps pour en retrouver? Besoin d'oxygène ou de décrocher?**

Bienvenue au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains! Au cœur des montagnes, dans les 3 Vallées et à proximité du Parc national de la Vanoise, offrez-vous le meilleur du savoir-faire thermal.

Pendant 3 jours, notre équipe d'experts vous accompagne. Avec eux, vous dénouez vos tensions, vous retrouvez le plaisir de bouger et vous vous reconnectez avec votre bien-être intérieur.

**Un break ressourçant qui se concentre sur les soins du corps pour vous plonger dans une véritable détente.**



LE SÉJOUR PARENTHÈSE  
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux prendre soin de moi
- ➔ Je veux déconnecter en peu de temps
- ➔ Je veux faire le plein d'énergie

TARIF : 325 € les 3 jours

« Un endroit merveilleux pour se relaxer et prendre du temps pour soi... ce centre thermal dispose de jacuzzis extérieurs face à la montagne, très agréable à la tombée de la nuit. Un grand hammam traditionnel pour exfolier notre peau avant les soins et les rendre plus efficaces ! Une équipe professionnelle : de l'accueil au vestiaire en passant par les kinés ou les modeluses, ils sont aux petits soins ! »

- C.M., 2020 - Avis Google

# LE PROGRAMME COMPLET (plus de 14 soins et activités détente et bien-être)

## SOINS À L'EAU THERMALE

- **3 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **4 soins thermaux individuels** :
  - 2 modelages sous affusion
  - 2 douches au jet

## AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant
- **1 modelage détente** Sothys (30 min)

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

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

→ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **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 ses cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2021)

## ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
  - **1 démonstration de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTIICIEN

Le séjour Parenthèse n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 21€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 52€