

SAISON THERMALE 2022
du 28 mars au 5 novembre

Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



BIENVENUE AU GRAND SPA THERMAL

Expertise Minceur aux effets durables,
Bien-être et Plaisir



Sommaire

[Bienvenue au Grand Spa Thermal](#) - pages 3 à 5

[L'Espace Détente et l'Espace Aquatique](#) - pages 6 et 7

[Vos séjours Bien-être](#) - pages 8 à 15

[Vos séjours Minceur](#) - pages 16 à 23

[L'expertise beauté](#) - pages 24 et 25

[Le label diététique : le suivi sur toute la ligne](#) - pages 26 et 27

[Brides-les-Bains, destination bien-être](#) - pages 28 et 29

[Réservez votre séjour](#) - pages 30 et 31



Bienvenue dans votre bulle détente et bien-être

Au cœur des montagnes, dans les 3 Vallées, en Savoie, le Grand Spa Thermal vous ouvre ses portes.

Avec 2 700 m² d'espace de soins et de détente, il est l'un des plus grands spas thermaux de France et le plus grand des Alpes.

Le Grand Spa Thermal s'appuie sur l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains.

Il bénéficie d'une équipe de professionnels (hydrothérapeutes, kinésithérapeutes diplômés, masseurs bien-être, esthéticiennes, diététiciens, éducateurs sportifs) qui vous accompagne au quotidien pendant votre séjour Bien-être ou Minceur.

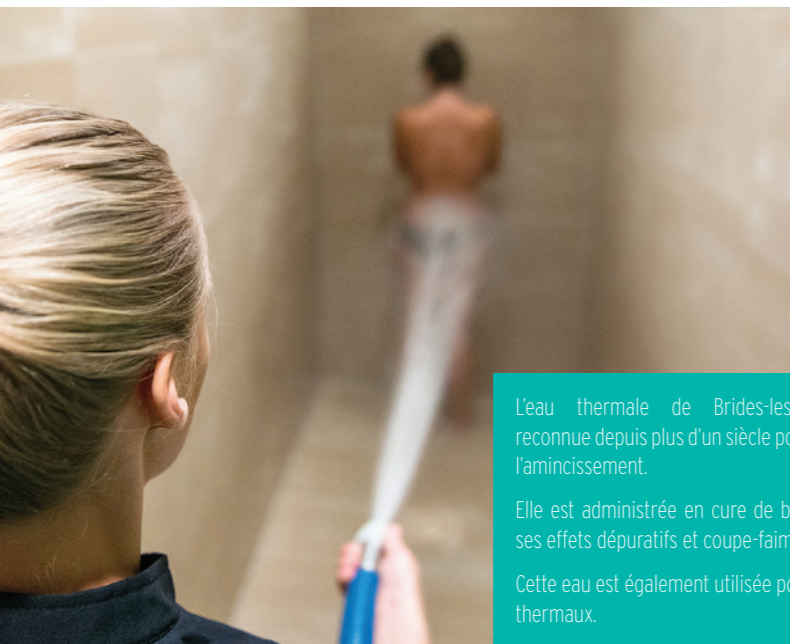
Au plaisir de vous accueillir très bientôt,

L'équipe du Grand Spa Thermal



Les 4 soins phares à l'eau thermale de Brides-les-Bains

Le Grand Spa Thermal met en scène l'eau sous toutes ses formes pour atteindre vos objectifs santé, beauté et bien-être.



L'eau thermale de Brides-les-Bains est reconnue depuis plus d'un siècle pour favoriser l'amincissement.

Elle est administrée en cure de boisson pour ses effets dépuratifs et coupe-faim.

Cette eau est également utilisée pour les soins thermaux.

Ces soins sont complémentaires et suivent un protocole ciblé. Ils sont dispensés par des hydrothérapeutes pouvant adapter leurs gestes aux attentes.

1 LE MASSAGE SOUS AFFUSION

Actions circulatoire et décontractante, assouplissement cutané

Le masseur bien-être effectue un massage du corps en mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale.

2 LE BAIN JET MASSANT

Actions drainante, anticellulitique et relaxante

L'hydrothérapeute réalise un massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale sous pression.

3 LA DOUCHE AU JET

Actions circulatoire et anticellulitique, décontraction musculaire

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale sous forte pression.

4 LE BAIN AÉROJET

Actions circulatoire et relaxante

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale et jets d'air sous pression.

Les 7 points clés du Grand Spa Thermal

- 1 Le Grand Spa Thermal utilise l'eau thermale de Brides-les-Bains, reconnue depuis plus d'un siècle pour favoriser l'amincissement.
- 2 Tous les soins thermaux sont individuels et s'appuient sur l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains.
- 3 De délicates attentions : tisanes amincissantes ou anticellulite, thé vert à la menthe, eau aromatisée, serviettes à discrétion.
- 4 Avant ou après votre parcours de soins, en libre accès :
 - Espace Détente,
 - Espace Aquatique.
- 5 Des rendez-vous nutrition pratiques pour se former et s'informer sous diverses formes : conférences, démonstrations de cuisine, entretiens individuels et ateliers thématiques.
- 6 Un Espace d'Activités Physiques et un bassin dédié aux cours d'Aquaforme qui donnent envie de se dépenser, animés par des éducateurs sportifs.
- 7 Une diversité de soins à la carte pour agrémenter votre séjour Spa.





L'Espace Détente, votre parcours sensoriel régénérant

Hamam, bain de vapeur aromatique & bain de vapeur aux plantes, jacuzzis (1 en intérieur et 2 en extérieur), terrasse-solarium et salons de repos, sauna, douche glacée & fontaine de givre, douches expérimentales.

Les espaces tisaneries invitent à s'hydrater régulièrement.

L'Espace Aquatique, votre parcours bien-être revitalisant

Un parcours aquatique de 600 m² dédiés avec un couloir de nage de 25 m, un bassin d'aquaforme de 25 m² équipé d'appareils, un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... un espace tisanerie et aussi une terrasse extérieure abritée.



Vos séjours Bien-être au Grand Spa Thermal

Ici, se ressourcer
coule de source

3 JOURS : PARENTHÈSE

5 JOURS : HARMONIE

6 JOURS : AMPLITUDE

NOUVEAUTÉ



Évacuer le stress, prendre soin de soi, faire le plein d'énergie, retrouver le goût de l'activité physique et une fluidité dans ses mouvements, voilà la promesse du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains. Situé dans les 3 Vallées, à deux pas du Parc national de la Vanoise, ce havre de paix est un lieu privilégié pour se ressourcer et retrouver son capital vitalité. Profitez de l'eau thermale de Brides-les-Bains et des savoir-faire uniques des professionnels du Spa.

L'EXPERTISE BIEN-ÊTRE DU GRAND SPA THERMAL

DES SOINS RÉGÉNÉRANTS

Ces soins exclusifs favorisent le relâchement musculaire, la détente physique et mentale.

L'EAU THERMALE, L'ALLIÉE ANTISTRESS ET ANTIDOULEURS

Outre ses vertus amincissantes, l'eau thermale de Brides-les-Bains est reconnue pour déstresser car elle abaisse le rythme cardiaque et entraîne une détente globale du corps. Elle permet aussi de dénouer les tensions musculaires et de soulager les articulations.

DES ACTIVITÉS TONIFIANTES

Des activités physiques dans l'eau, des cours en salle aux thèmes variés... Tout est pensé pour remettre votre corps en mouvement.

DES ESPACES RESSOURÇANTS

Avant ou après votre programme de soins, l'Espace Détente et l'Espace Aquatique offrent de nombreux prétextes d'évasion.

SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermale 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 : 350 € les 3 jours

« Ce fut une superbe « parenthèse ».
J'ai tout apprécié : l'accueil, les soins, le sauna, le hammam... Et toute l'animation de la commune.
Je reviendrai ! »

- M.M., juillet 2021 - Tripadvisor

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 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 2 douches au jet

AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

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 avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2022)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

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

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 22€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 55€

SÉJOUR HARMONIE 5 jours

Votre retraite positive pour renouer avec votre bien-être intérieur.

Besoin de souffler, de vous réconcilier avec votre corps? Et si vous preniez le temps de purifier et de tonifier votre silhouette?

Au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, notre équipe d'experts vous accompagne pour renouer avec une vie saine. Avec eux, vous apprenez à respecter votre organisme, vous réintégrez l'activité physique dans votre quotidien, vous boostez votre vitalité et repartez allégé(e) de vos tensions.

Le séjour Harmonie alterne soins ressourçants et relaxants ainsi que des activités physiques encadrées.

Un programme complet pour avoir l'esprit libre et le corps léger.



LE SÉJOUR HARMONIE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux éliminer les tensions accumulées
- ➔ Je veux me refaire une santé
- ➔ Je veux retrouver un corps et un esprit légers

TARIF : 550 € les 5 jours

« Environnement détente et cocoon dans un cadre magnifique, soleil et montagne ! Personnel d'une grande bienveillance, et toujours le sourire ! Une bulle de bien-être qui fait du bien au corps et au moral ! »

- G.N., novembre 2021 - Tripadvisor

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 22 soins et activités détente et bien-être)

SOINS À L'EAU THERMALE

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

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **5 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 avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2022)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

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

Le séjour Harmonie 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 22€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 55€

SÉJOUR AMPLITUDE 6 jours

NOUVEAUTÉ

Votre séjour pour retrouver une liberté dans vos mouvements.

Vous ressentez des douleurs articulaires liées à votre mode de vie ? Besoin de retrouver une fluidité dans vos mouvements ?

Dénouer les tensions musculaires accumulées et soulager les articulations, telles sont les vertus des eaux thermales de Brides-les-Bains et Salins-les-Thermes. Profitez de ces eaux thermales chaudes, associées aux techniques de soins des professionnels du Spa, pour retrouver votre aisance articulaire dans un cadre naturel d'exception.

Le séjour Amplitude combine un panel de soins qui stimulent et apaisent les tissus musculaires et les articulations pour retrouver le plaisir de bouger sans douleurs.

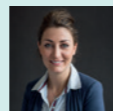


LE SÉJOUR AMPLITUDE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ J'ai des douleurs liées à ma posture
- ➔ J'ai besoin de retrouver une liberté dans mes mouvements
- ➔ Je veux évacuer les tensions

TARIF : 775 € les 6 jours

PAROLE D'EXPERT



Laetitia Nantet
Responsable du Grand Spa Thermal

« Avec le séjour Amplitude, vous bénéficiez de notre savoir-faire thermal pour soulager vos articulations, évacuer vos tensions, et retrouver un véritable bien-être physique. »

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 31 soins et activités détente et bien-être physique)

SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **7 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
- **3 étuves locales** mains/pieds à la vapeur d'eau thermale

AUTRES SOINS CORPS

- **3 enveloppements d'argile**
- **2 massages musculaires** (30 min) avec un masseur bien-être

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

➔ 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 avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2022)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - La cuisine anti-inflammatoire
- ➔ EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour dont la conférence programmée « Arthrose, alimentation et activité physique »
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Le séjour Amplitude 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 22€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 55€

Vos séjours Minceur au Grand Spa Thermal

Pour vous réconcilier
avec votre corps

6 JOURS : DÉCLIC

6 JOURS : BOOSTER

9 JOURS : MÉTAMORPHOSE



Chaque personne est différente et a sa propre histoire, c'est pourquoi l'équipe du Grand Spa Thermal propose 3 séjours Minceur. Chacun répond avec précision à une attente. Ces protocoles réputés s'appuient sur 170 ans d'expérience et de résultats des Thermes de Brides-les-Bains. Ce concentré du savoir-maigrir à Brides permet de repartir avec tous les outils pour des effets durables.

L'EXPERTISE MINCEUR DU GRAND SPA THERMAL

DES SOINS SPÉCIFIQUES

L'eau thermale de Brides-les-Bains agit comme un déclencheur minceur. Soins et cure de boisson favorisent le drainage, le relâchement musculaire et la détente.

LE SAVOIR-FAIRE MAIGRIR

Les équipes du Grand Spa Thermal bénéficient de la démarche scientifique des Thermes de Brides-les-Bains et s'appuient sur leur expertise en nutrition et activité physique.

L'ÉQUILIBRE ET LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Entretiens nutritionnels, ateliers thématiques et conférences se succèdent pendant le séjour. Ils assurent concrètement l'apprentissage d'un quotidien serein et actif qui rime avec équilibre.

VOTRE HISTOIRE EST UNIQUE

Mincir est une affaire personnelle. Aussi, les séjours offrent une prise en charge multifactorielle qui conduit à de nouvelles habitudes de vie.

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^{er} juin au 10 septembre 2022)

SÉJOUR BOOSTER

6 jours

Votre séjour de rappel pour conforter votre démarche d'amincissement.

Vous avez déjà amorcé une perte de poids? Vous atteignez un palier et vous avez besoin d'un coup de pouce pour maigrir dans la durée?

Le séjour Booster 6 jours est fait pour vous. Ce programme Spa thermal minceur se concentre sur les soins du corps et l'activité physique tonifiante.

Cette formule intègre notamment 3 massages Minceur, le must pour déloger les capitons ainsi que de nombreuses activités physiques afin d'adopter un rythme de vie plus actif.

Pendant 6 jours, vous bénéficiez d'un puissant panel de soins qui activent la circulation sanguine et agissent contre la cellulite.



LE SÉJOUR BOOSTER
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux continuer à maigrir
- ➔ J'ai besoin d'un coup de pouce pour consolider ma perte de poids
- ➔ Je veux affiner et tonifier ma silhouette

TARIF : 835 € les 6 jours

“

« Espace convivial et efficace en cure Booster, Métamorphose, Déclic... C'est-à-dire dans le traitement des excès de poids. Le cadre est attrayant, les locaux confortables et parfaitement entretenus. Le personnel est attentionné, professionnel et aimable. »

- A., septembre 2021 - Tripadvisor

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 31 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

MASSAGES CORPS

- **3 massages 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

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

➔ 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 avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2022)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

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

Le séjour Booster 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 22€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 55€

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^{er} juin au 10 septembre 2022)



L'expertise beauté du Grand Spa Thermal

 **SOTHYS**
PARIS

La beauté est dans la nature du Grand Spa Thermal. Dans un espace dédié, des esthéticiennes expérimentées dispensent des soins corps et visage, pour elle comme pour lui. Ces soins sont en parfaite synergie avec les séjours Bien-être et Minceur. Une boutique Beauté prolonge l'expérience bien-être. Les protocoles sont développés en partenariat avec la marque française Sothys.



SOTHYS, VOTRE COMPLICE BEAUTÉ :

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis plus de 10 ans. Ses protocoles donnent leur préférence aux techniques manuelles et à la personnalisation des soins. La gamme de soins visage et corps, femme et homme, optimise les séjours « Bien-être » et « Minceur » .

Le label diététique, le suivi sur toute la ligne

La seule station thermale
avec 14 restaurants diététiques

Brides-les-Bains se distingue des autres stations spécialisées en minceur. Ici, tous les hôtels-restaurants de 2 à 4 étoiles, mais aussi un traiteur et un restaurant, proposent des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Mieux, quatorze d'entre eux s'inscrivent dans l'excellence via un Label diététique lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ».

Quel que soit son lieu de résidence, chacun est assuré d'une prise en charge diététique complète. Elle conjugue équilibre et gourmandise comme en atteste le festival « Équilibre et Gourmandise » de juin.



L'ensemble des hébergements de Brides-les-Bains est disponible sur le site de l'Office de Tourisme : www.brides-les-bains.com

Brides-les-Bains, destination bien-être

Avec le majestueux sommet du Grand Bec à l'horizon, le décor se passe de légende. Bienvenue à Brides-les-Bains, village cocon situé à 600 m d'altitude, dans les 3 Vallées et à proximité du Parc national de la Vanoise.



Brides-les-Bains loisirs et activités

À DÉCOUVRIR

- ➔ **Golf de Méribel** à 20 min et **Golf de Courchevel** à 30 min : sur les parcours comme dans les practices, la promesse de vues imprenables sur les massifs des 3 Vallées !
- ➔ **Via ferrata** au Lac de la Rosière et à Pralognan-la-Vanoise.
- ➔ **39 itinéraires de randonnée** au départ du village de Brides-les-Bains.
- ➔ **Rafting** sur le Doron ou l'Isère, 2 rivières d'exception pour les amateurs de sports d'eau. L'Isère est considérée comme l'une des plus belles rivières des Alpes.
- ➔ **39 circuits VTT** dans les 3 Vallées, de 2 à 35 km, jusqu'à 2 850 m d'altitude, tous accessibles en navette depuis Brides-les-Bains. Certains hôtels louent des VTT électriques.
- ➔ **Location de vélos à assistance électrique à hydrogène** à la journée ou à la demi-journée auprès de l'Office de Tourisme.

DANS LE VILLAGE

- ➔ **2 nouveaux films à l'affiche chaque jour** au cinéma Le Doron.
- ➔ **35 machines à sous, roulette, Blackjack...** au Casino de Brides-les-Bains.
- ➔ **35 activités de bien-être** dont une vingtaine gratuites chaque semaine animées par les professionnels de l'Office de Tourisme. Chaque jour, l'occasion de tester gym douce, stretching-relaxation, balade-santé ou encore gym tonique !
- ➔ **372 balades gratuites** par an accompagnées par des animateurs de l'Office de Tourisme de mars à octobre, soit une à deux par jour, le matin et l'après-midi. Nombreux itinéraires au départ du parc thermal.
- ➔ **5 festivals** par an.



Agenda 2022

3 CONFÉRENCES GRATUITES AVEC
LE CONSEILLER SCIENTIFIQUE DES THERMES

**Dr Jean-Michel Lecerf, chef de service
nutrition de l'Institut Pasteur de Lille**

20 mai

Le jeûne, que faut-il en penser ?

8 juillet

Sucre et cœur

23 septembre

Les aliments fermentés

LA GRANDE FÊTE DU VÉLO

du 16 au 17 juillet

Col de la Loze by Brides-les-Bains
Grimpez le Col mythique à vélo ou à VAE

5 FESTIVALS* POUR AGRÉMENTER
VOTRE SÉJOUR EN 2022, DONT :

du 12 au 14 mai

Festival Brides fait sa comédie
3 jours d'humour avec le meilleur
du café-théâtre parisien

juin (dates à venir)

Festival « Équilibre et Gourmandise »
3 jours autour du manger bon, sain et
équilibré - Ateliers, démonstrations, concours
avec les chefs diététiques de Brides-les-Bains
et leurs invités

du 29 septembre au 2 octobre

**Festival du Film francophone d'Angoulême
via Brides-les-Bains**
4 jours d'avant-premières cinéma concoctés
par Dominique Besnehard



*Sous réserve de confirmation par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains.

Réservez votre séjour

Saison 2022 - du 28 mars au 5 novembre

Réserver le plus tôt possible vous offre plus de latitude pour organiser votre séjour.

BON PLAN : pour agrémenter votre séjour vous pouvez le faire coïncider avec les événements de la station (voir page 29).

4 OPTIONS POUR RÉSERVER VOTRE SÉJOUR AU GRAND SPA THERMAL

1 Sur le site Internet des Thermes de Brides-les-Bains :
www.thermes-brideslesbains.fr/spa

Vous pouvez réserver votre séjour Bien-être ou Minceur aux dates qui vous conviennent sur notre site Internet avec paiement sécurisé des arrhes de réservation en ligne. Vous recevrez une confirmation de votre réservation par email.

2 Par téléphone au +33 (0)4 79 55 26 70

Accès au Grand Spa Thermal

Les peignoirs et serviettes sont fournis pendant la durée de vos soins à l'exception du bonnet de bain, obligatoire aux Grands Bains de Salins.

Des sandales antidérapantes sont fournies uniquement dans le cadre des forfaits 5 jours Harmonie, 6 jours Amplitude, Déclat ou Booster et 9 jours Métamorphose. Pour les autres formules, les sandales ne sont pas incluses.

3 Par voie postale

Vous pouvez réserver votre séjour Bien-être ou Minceur aux dates qui vous conviennent, en nous envoyant votre bon de réservation avec les arrhes correspondantes à votre choix de séjour, à l'adresse suivante :

Le Grand Spa Thermal

BP 14

73573 BRIDES-LES-BAINS CEDEX

Vous recevrez une confirmation de votre réservation.

4 Par l'intermédiaire de nos Hôtels Partenaires

Liste disponible sur notre site Internet dans la rubrique Réservation.

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

NOUVEAU

Le programme de fidélité du Grand Spa Thermal.

Dès 3 séjours 5, 6 ou 9 jours effectués au cours des 4 dernières années, votre fidélité est récompensée dès la 4^e année par un crédit d'achat à valoir sur les prestations du Spa (hors séjours et boutique) :

- 4^e année
crédit d'achat de **4%** de la valeur du séjour acheté cette même année
- 5^e année
crédit d'achat de **5%** de la valeur du séjour acheté cette même année
- ...10^e année et plus
crédit d'achat de **10%** de la valeur du séjour acheté l'année respective



DANS VOTRE SAC

Un maillot et un bonnet de bain, un verre de cure, une tenue et des chaussures de sport, une serviette pour l'Espace Activités Physiques... Des chaussures extérieures, un coupe-vent, une veste polaire pour vos activités de plein air. Pour les séjours de 3 jours, les Pauses Spa Thermal et pour les soins à la carte, nous vous invitons à apporter vos sandales antidérapantes, non fournies dans le cadre de ces formules. En cas d'oubli, vous pourrez retrouver certains accessoires en vente à la boutique des Thermes.

BIEN-ÊTRE ET REPOS

Afin de permettre à votre organisme de s'adapter au rythme, de récupérer et de chasser le stress de la vie quotidienne, profitez au maximum des plages de repos entre les soins.

SANTÉ

Reportez-vous à l'article 6.1 des Conditions Générales de Réservation et de Vente des séjours au Grand Spa Thermal (voir brochure « Bon de réservation »).

TOURISME

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme :
T +33 (0)4 79 55 20 64 / contact@brides-les-bains.com

VENIR À BRIDES-LES-BAINS

Par la route

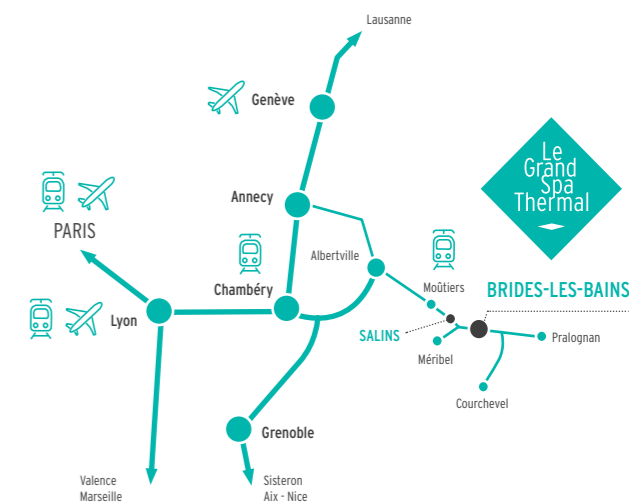
610 km de Paris, 180 km de Lyon, 120 km de Genève et 76 km d'Annecy

En train

- > oui.sncf.com
- Moûtiers à 6 km (liaison par bus ou taxi)
- Paris / Chambéry : 3h, avec possibilité de liaison (TER, locations de voiture, taxis, bus) jusqu'à Moûtiers ou Brides

En avion

- Genève > gva.ch/fr
- Lyon St-Exupéry > lyon-aeroport.com
- Grenoble Saint-Geoirs > grenoble-airport.com



Le Grand Spa Thermal

Saison 2022 - du 28 mars au 5 novembre
du lundi au samedi de 8h à 20h

BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex
T +33 (0)4 79 55 26 70

contact@legrandspathermal.com
thermes-brideslesbains.fr/spa

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région, Partenaire des
Thermes de Brides-les-Bains