

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE • 9 jours

Votre incontournable séjour minceur



Je veux
mettre
en place un
plan d'action
efficace

Je veux me
réconcilier avec
mon corps et
mon alimentation

Je veux obtenir
des résultats
probants et
durables

LE PROGRAMME COMPLET

SOINS À L'EAU THERMALE

- **9 jours de cure de boisson** d'eau thermale, 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** de 30 min aux actions drainantes et anticellulitiques avec un masseur bien-être
- **1 massage Détente** de 30 min avec un masseur bien-être

AUTRES SOINS CORPS

- **3 soins silhouette Watermass** de 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 de 20 min

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **4 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées**
12 thèmes de cours collectifs et 1 circuit de cardiotraining

TARIF : 1335€ les 9 jours

+ de 50 soins et activités

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour de 30 min
- **1 bilan en fin de séjour** de 45 min : mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés
- **1 atelier nutritionnel** de 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 »

ACTIVITÉS ET PRESTATIONS EN ACCÈS LIBRE

pendant toute la durée du séjour

Activités de détente

- **Espaces Détente et Aquatique** 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 2024)

Activités nutritionnelles

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine