

## CURE DÉCONNEXION 4 JOURS

16 soins et activités pour souffler, bouger et se détendre.

### SOINS THERMAUX INDIVIDUELS

6 soins thermaux à l'eau thermale de Brides-les-Bains :

- 2 modelages sous affusion
- 2 hydroxeurs
- 2 douches au jet

### AUTRES SOINS

- 2 enveloppements d'argile
- 1 hammam gommage
- 1 soin visage Sothys (30 mn)

### MASSAGES

- 2 massages dispensés par un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 4 jours d'activités physiques encadrées, 8 thèmes de cours collectifs et 1 circuit cardiotraining
- Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa du 1er juin au 10 septembre

### SPA DÉTENTE

- avant, après les soins, en accès libre : salle de repos, hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, sauna, douches glacées, jacuzzis intérieur et extérieurs, tisanerie, terrasse bain de soleil...