

CURE MÉTAMORPHOSE 9 JOURS MAIGRIR À BRIDES

39 soins et activités pour apprendre à maigrir, mesurer les résultats et faire l'apprentissage d'une vie équilibrée

CURE DE BOISSONS

- 9 jours de boisson : avant chaque repas, un verre d'eau thermale de Brides-les-Bains aux vertus dépuratives et coupe-faim.

SOINS THERMAUX INDIVIDUELS

aux vertus circulatoires

20 soins à l'eau thermale de Brides-les-Bains

- 5 modelages sous affusion
- 6 hydroxeurs
- 3 bains hydromassants
- 6 douches au jet

DIÉTÉTIQUE

- 1 consultation diététique individuelle en début de cure : mensurations et impédancemétrie (masse grasse/masse maigre/besoins énergétiques) (45 mn). Diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie.
- 1 bilan en fin de cure avec le(la) diététicien(ne) : mensurations et impédancemétrie pour mesurer les effets des efforts déployés pendant la cure (10 mn).
- 1 atelier collectif animé par un(e) diététicien(ne) (1h30 / max 12 pers.) ou autre atelier au choix selon votre besoin.
- 1 guide pratique « Réussir votre retour de cure » truffé de conseil pratiques

AUTRES SOINS MINCEUR

- 3 enveloppements d'algues amincissants
- 1 hammam gommage

MASSAGES

- 3 massages de Brides dispensés par un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 9 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...