

CURE POST CANCER 9 JOURS MAIGRIR À BRIDES

53 soins et activités pour maigrir, reprendre confiance et adopter une nouvelle hygiène de vie

CURE DE BOISSON

- 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

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

- 6 modelages sous affusion
- 6 hydroxeurs
- 4 bains hydromassants
- 9 douches au jet

AUTRES SOINS

- 3 enveloppements d'algues amincissants

MASSAGES

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

DIÉTÉTIQUE POST CANCER

- 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 guide pratique « Réussir votre retour de cure » truffé de conseils pratiques.

ATELIERS POST CANCER

- 1 atelier « Techniques de cuisson saine » avec un(e) diététicien(ne) (1h30)
- 1 atelier « Mes alliés alimentaires » avec un(e) diététicien(ne) (1 h)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 9 séances d'activités physiques coachées, 8 thèmes et 1 circuit cardiotraining
- 9 séances d'aquagym à la piscine thermale de Salins-les-Thermes naturellement chaude et antidouleur
- Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa, du 1er juin au 10 septembre

SUIVI POSTCURE

- 5 mois d'accompagnement postcure avec un(e) diététicien(ne) du Centre Nutritionnel.

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...