

# Soins à la carte

Du 30 mars au 31 octobre 2020

## Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h

Le Grand Spa Thermal · BP 14 · 73573 Brides-les-Bains Cedex · T +33 (0)4 79 55 26 70  
contact@legrandspathermal.com · [thermes-brideslesbains.fr/spa](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)

# Pauses Spa Thermal

Quelques heures de libre suffisent pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains. Le temps d'une demi-journée, les Pauses Spa Thermal s'adaptent à votre humeur et à vos envies. Depuis 2018, un Espace Aquatique de 600 m<sup>2</sup> enrichit cette belle parenthèse.



**Entrée Spa · 39 €** (valable à la demi-journée, disponible uniquement sur réservation)  
**Carte de 10 entrées · 320 €** (valable à la demi-journée à partir de 16h)

Accès à l'Espace Aquatique et à l'Espace Détente :

## ESPACE AQUATIQUE

600 m<sup>2</sup> dédiés avec un couloir de nage de 25 m de long ; un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... et aussi une tisanerie avec une terrasse extérieure abritée.

## ESPACE DÉTENTE

Hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, douches expérimentales, sauna, douche glacée et fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, salon de repos, tisanerie, terrasse bain de soleil...

### Spa Détox · 105 €

- 1 gommage du corps au savon noir
- 1 soin du visage Sothys (30 mn)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et de l'Espace Détente

### Spa Cocoon · 105 €

- 1 enveloppement d'algues sur lit à eau (20 mn)
- 1 massage de Brides (30 mn)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et de l'Espace Détente

### Spa Aquaforme · 50 €

- 1 cours d'aquaforme (30 mn)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et de l'Espace Détente

**Tous les soins à la carte, sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h.**

Un peignoir et une serviette sont fournis pour accéder au Spa et aux soins. Les sandales ne sont pas incluses.

Pour accéder au Grand Spa Thermal en dehors des séjours Minceur et Bien-être, il suffit de s'engager sur un achat journalier d'un montant minimum de 57€ par personne. Cet achat donne librement accès aux activités de l'Espace Détente et de l'Espace Aquatique (hors bassin d'aquaforme) du Grand Spa Thermal pendant la demi-journée où sont effectués les soins. Tout soin réservé et annulé moins de 24 heures avant, sera facturé à 100% de sa valeur. Pour l'accès au spa des enfants de moins de 14 ans, contactez la responsable du spa.

# Massages

Tous les massages du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains sont dispensés par des kinésithérapeutes diplômés. L'assurance d'un vrai geste thérapeutique.

**Le massage de Brides** · 30 mn · 67 € (50 mn · 101 €)

Actions circulatoire et anticellulitique - Décontraction musculaire

C'est le massage « signature » de Brides-les-Bains. Ce massage thérapeutique dynamique dissout les tensions et raffermit les muscles par des manoeuvres de pressions glissées et de pétrissage. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et l'élimination des toxines. Il peut être personnalisé à la demande : mal de dos, problèmes circulatoires, contractures, récupération.

**Réflexologie plantaire** · 30 mn · 67 €

Action de rééquilibrage de l'énergie corporelle et stimulation des points réflexes

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression avec le bout des doigts sur des zones et des points réflexes situés sur les pieds. Ces points de projection correspondent à des organes ou des fonctions organiques.

**Drainage lymphatique** · 30 mn · 67 €

Actions circulatoire et anticellulitique

Ce massage doux utilise des manoeuvres de stimulation de la circulation de la lymphe. Il vise à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire. Le drainage lymphatique désengorge les jambes et les cuisses et participe à la réduction des volumes des zones infiltrées tout en améliorant l'aspect de la peau.



# Massages du monde

Le Grand Spa Thermal propose un tour du monde des massages, tous réalisés par des kinésithérapeutes diplômés. Chacun a ses vertus, son environnement et son intensité. Classement du plus doux au plus profond.



## Massage ayurvédique · 50 mn · 101€

Actions défatigante et déstressante

Originaire d'Inde, le massage ayurvédique du corps - Abhyanga - utilise l'huile de sésame chaude. Il se compose de manoeuvres très amples et enveloppantes qui relient le haut et le bas du corps par des gestes dits d'infini. Ce massage de bien-être produit une stimulation de tout l'organisme. Il participe à l'évacuation du stress, l'amélioration du sommeil et la diminution de la fatigue.

## Massage californien · 50 mn · 101€

Action relaxante globale

Le massage californien est basé sur de longs mouvements lents et fluides. Apparu aux Etats-Unis dans les années 70, il favorise la détente et procure une profonde relaxation physique et psychique.

## Massage chinois · 50 mn · 101€

Action d'harmonisation des énergies

Massage global du corps permettant d'harmoniser les énergies vitales (QI) par digitopression des points d'acupuncture et des méridiens d'énergie.

## Massage lomi-lomi · 50 mn · 101€

Actions décontractante et revitalisante

Ce massage originaire d'Hawaï déploie de grands mouvements fluides et rythmés effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains. Il libère les noeuds, les tensions tant physiques qu'émotionnelles et booste la vitalité.

## Massage thai · 50 mn · 101€

Actions d'étirements des membres et de circulation énergétique

Ce massage traditionnel thaïlandais se pratique sur un matelas posé au sol, sur une personne habillée de vêtements amples et confortables (prêt d'une tenue). Ce massage associe des pressions exercées par les paumes, les pouces, les coudes et les pieds et des postures d'étirement et de mobilisations articulaires. Ce travail permet de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps.

# Soins à l'eau thermale

L'eau thermale sulfatée sodique de Brides-les-Bains agit sur la circulation veineuse et lymphatique. Les soins thermaux corporels activent la circulation sanguine, influent sur la rétention d'eau, contribuant à l'élimination de la cellulite.

## Modelage sous affusion · 20 mn · 57 €

Actions circulatoire et décontractante

Assouplissement cutané

L'hydrothérapeute effectue un massage du corps en mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale de Brides-les-Bains.

## Bain aérojet · 15 mn · 48 € (6 séances · 238 €)

Actions circulatoire et relaxante

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale de Brides-les-Bains et jets d'air sous pression.

## Bain jet massant · 15 mn · 57 €

(6 séances 295 €)

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 de Brides-les-Bains sous pression.

## Douche au jet · 8 mn · 25 € (6 séances · 132 €)

Actions circulatoire et anticellulitique

Décontraction musculaire

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

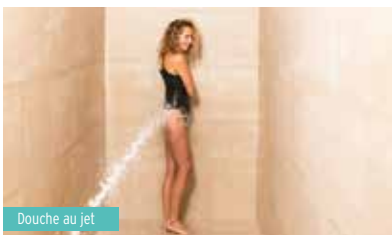
## AUTRE PRESTATION

### Aquaforme

Séance Aquaforme · (30 min) : 18 €

(5 séances : 81 €)

Dans un bassin dédié, un circuit d'aquaforme comprenant des appareils de musculation permet de sculpter ou modeler le corps de manière efficace, et ce, sans douleur grâce à la portance de l'eau. Trois niveaux de résistance différents, ajustés aux besoins de chaque personne, permettent un travail ciblé.





# Soins visage & corps

SOTHYS  
PARIS

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis 15 ans. Ses protocoles donnent leur préférence aux techniques manuelles et à la personnalisation des soins visage et corps pour elle comme pour lui.

## SOINS VISAGE SOTHYS

### Soin du visage découverte · 30 mn · 57 €

Une première approche pour prendre soin de sa peau... Un démaquillage en douceur suivi d'une exfoliation pureté qui prépare l'application d'un masque adapté. Les bonnes étapes pour retrouver et garder une belle peau.

### Soin de saison oxygénant · 50 mn · 73 €

Un concept inédit alliant chronobiologie et gourmandise pour révéler l'éclat de la peau à chaque saison. Un véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux pour booster ses défenses avant l'hiver et à un cocktail de vitamines pour la revitaliser à l'approche de la belle saison.

### Traitement intensif hydratant : Hydra 3HA · 1 h 15 · 107 €

Ce soin d'excellence répond avec précision aux besoins d'hydratation de toutes les peaux. Ce protocole spécifique se déroule en 6 phases et utilise des manœuvres exclusives hydratantes dernière génération. La peau est regonflée, visiblement plus jeune : jusqu'à +71% d'hydratation.

### Traitement intensif jeunesse : BP3 Tri Complex™ · 1 h 15 · 107 €

Avec 5 étapes clés associées à 8 formules ciblées, ce soin visage d'1 h 15 offre une prise en charge experte, garante d'une peau visiblement plus jeune. Ce protocole préserve le capital jeunesse avec sa double action contre les signes du temps et le relâchement cutané.

### Traitement intensif détox énergie · 1 h 15 · 107 €

Ce traitement convient à tous les types de peau. Il est un véritable booster, idéal en préparation d'une cure de traitement intensif anti-âge ou d'hydratation. Il redonne énergie et éclat à la peau.

### Soin apaisant peaux sensibles · 50 mn · 73 €

Ce soin permet d'adoucir visiblement le quotidien des peaux sensibles, en leur apportant souplesse, confort et apaisement.

### Soin du regard haute protection · 15 mn · 23 €

Cette technique exclusive décongestionne le contour des yeux et efface les signes de fatigue. (Soin vendu uniquement en complément d'un soin visage)

## SOINS CORPS SOTHYS

### ÉVASION

**Hanakasumi** · 1 h 15 · 102 €

Un rituel unique d'inspiration japonaise, ressourçant et hydratant, qui se déroule en trois temps : gommage au gant, modelage du corps suivi d'un modelage des pieds sur des notes aériennes de fleurs de cerisier lotus.

**Soin Indonésie ancestrale** · 1 h · 80 €

Un protocole de soin original inspiré des rituels de beauté ancestraux indonésiens pour procurer un bien-être puissant du corps et de l'esprit à travers un rééquilibrage des énergies. Un soin dépaysant combinant massage global du corps et rituel respiratoire cliente et esthéticienne.

**Soin d'inspiration orientale** · 1 h 15 · 102 €

Un protocole exceptionnel puisé dans les rites ancestraux. Un sirop, pour préparer le corps au gommage, qui va être réalisé à l'aide d'un galet d'argile. S'ensuit un modelage pour nourrir et sublimer la peau. Un moment unique d'évasion aux notes aromatiques de myrrhe et d'ambre.

### 100% sur mesure détente

**Gommage ou modelage** · 30 mn · 57 €

**Gommage et modelage** · 50 mn · 84 €

Gommage ou modelage ou bien modelage et gommage ? À vous de sélectionner votre soin corps et de le personnaliser en choisissant la fragrance du gommage et la texture du modelage.

- gommage au sucre et sel, promesse de grain de peau affiné, avec sélection de la fragrance.
- modelage détente et évasion sensorielle, choix de la texture et de la fragrance.

### MINCEUR

**Soin jambes légères** · 30 mn · 57 €

Soin express pour retrouver des jambes légères et confortables. Modelage spécifique à visée drainante, réalisé sur bandes imbibées de lotion fraîcheur jambes légères.

**Soin signature minceur** · 1 h 15 · 106 €

Soin amincissant pour réduire l'aspect de toutes les cellulites. Il commence par un gommage/enveloppement minceur pour lisser la peau, suivi d'un sérum

concentré sur-mesure et d'un modelage minceur exclusif. Un soin haute efficacité qui redessine la silhouette.

**Modelage minceur sur mesure** · 30 mn · 61 €

Un modelage amincissant pour parfaire la silhouette et lifter ses contours. Idéal en complément d'une cure minceur, ce soin s'adapte à toutes les cellulites : adipeuse et/ou aqueuse et/ou fibreuse.

## BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

**Beauté des mains** · 45 mn · 53 €

Retrait du vernis, limage des ongles, polissage, repousse des cuticules, polissage, application d'une huile vitaminée, modelage doux des mains pour assouplir les articulations. Pose d'une base protectrice.

**Beauté des pieds** · 45 mn · 56 €

Soumis au quotidien à des pressions intenses, les pieds souffrent et sont souvent laissés pour compte. Pour leur redonner beauté, légèreté, souplesse et douceur, les esthéticiennes proposent le soin Calluspeeling. Ce traitement expert régénérant permet d'obtenir des résultats immédiats et spectaculaires.

## SOIN VISAGE HOMME

**Soin fondamental visage** · 50 mn · 73 €

Soin visage essentiel alliant détente et efficacité pour booster et détoxifier la peau. Nettoyage haute précision, masque sur mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique homme pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

## SOIN CORPS HOMME

### 100% sur mesure détente

**Gommage ou modelage** · 30 mn · 57 €

**Gommage et modelage** · 50 mn · 84 €

Au choix, gommage ou modelage ou bien gommage et modelage.

Le gommage associe sels et sucre pour une peau plus douce et tonifiée.

Le modelage est personnalisable avec le choix parmi des textures différentes : huile nourrissante, cire fondante, crème douce ou beurre de karité.





## Autres soins

### GOMMAGE

**Gommage du corps au savon noir** · 1h · 57 €

Après une pause dans le hammam et application du savon noir, rendez-vous en cabine pour le gommage. L'hydrothérapeute utilise un gant de kessa pour enlever les peaux mortes. Puis, la professionnelle procède à un modelage du corps à l'aide d'une huile hydratante (prise en charge de l'hydrothérapeute 25 min).

### THERMO CRYOLIPOLYSE

L'objectif consiste à cibler et détruire les cellules graisseuses situées dans les tissus adipeux les plus profonds. Dans un premier temps, une zone ciblée à l'aide d'une ventouse est soumise à haute température, permettant ainsi de

décompacter les amas graisseux, avant de créer un choc thermique en faisant baisser la température pour éliminer les adipocytes.

1h · 99 €

Une zone à déterminer à la réservation : le ventre ou l'abdomen.

1h30 · 180 €

Une zone à déterminer à la réservation : la taille, les cuisses, les fessiers, les hanches ou les genoux.

### ENVELOPPEMENTS AU CHOIX

L'enveloppement sur l'ensemble du corps est suivi d'un temps de repos sur un lit à eau sous une couverture chauffante.

**Aux algues détoxifiantes et amincissantes** · 20 min · 50 € · 6 séances · 251 €

**À la poudre de coton : hydratant** · 20 min · 57 €

**À la pulpe de coco : nourrissant** · 20 min · 57 €

**Aux 3 Thés : détoxifiant** · 20 min · 57 €

## Nutrition

**Entretien nutritionnel individuel** · 45 min · 52 €

L'entretien avec une diététicienne prépare le retour à la maison en prenant en compte la situation personnelle, les contraintes et problématiques de chaque personne. Cette consultation débute par une mesure de composition corporelle par impédancemétrie. Après cette analyse, des pistes de changements atteignables aux visées d'amaigrissement et/ou de santé sont établies dans le dialogue.

**Ateliers pour changer ses habitudes ou avec pratique culinaire** · 1h30 · 24 €

Chaque semaine, différents ateliers vous sont proposés, animés par une diététicienne. Se renseigner auprès des hôtesse d'accueil pour connaître le planning et les divers thèmes.

**Bilan de composition corporelle par impédancemétrie** · 20 min · 21 €

Au cours de ce bilan, une mesure d'impédancemétrie est réalisée afin d'évaluer votre composition corporelle : masse grasse, masse musculaire, hydratation, équilibre hydrique et détermination de la dépense d'énergie au repos.