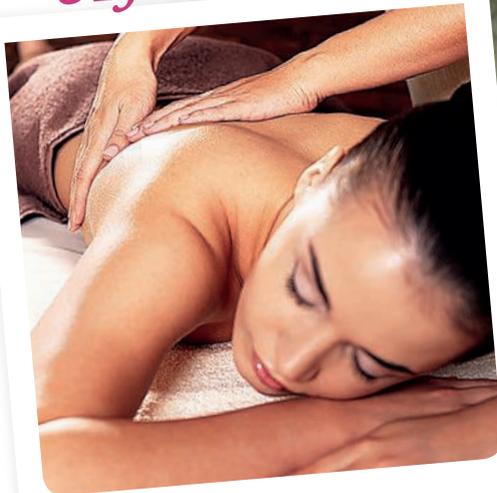


SÉJOURS all inclusive !



Contrexéville

*...vers le bien-être,
la minceur*

Séjours 2018

Sommaire

Votre Espace Spa p. 2

Les soins inclus
dans les séjours
Bien-Être ou Minceur p. 3 à 6

Les activités incluses
dans votre programme
Bien-Être ou Minceur p. 7

Infos pratiques p. 8

Votre séjour clé en main avec le Bureau d'Informations Touristiques de Contrexéville : l'équipe vous propose une prise en charge globale de votre séjour dès la réservation. Hébergement, activités, animations et soins thermaux seront réservés avec rapidité et sans souci !

Une question... > 03 29 08 08 68

Vos séjours all inclusive*

à Contrexéville, votre hôtel en pension complète avec menus Saveur-Minceur, vos soins, vos activités Bien-Être ou Minceur... **TOUT est compris !**

Les soins inclus dans nos forfaits sont **réalisés en eau thermale**



Aquabike

Cascades

Trampoline

Lits massants

Alcôves à jets

Tapis de marche



Plus de 300 m² dédiés
à votre bien-être !

Votre Espace Spa à Contrexéville...

NOUVEAUTÉ

> accès au Spa **TOUTE LA JOURNÉE**
pour tous les forfaits !
Sauna ~ Hammam ~ Wood ~ Piscine



Les forfaits Bien-Être en détail...

Les Instantanés Bien-Être 1 jour FOR[®] ou 2 ou 3 jours

1 jour FOR[®]

Soins avec des produits de la gamme FOR[®] 100% Vosges, issus de l'agriculture biologique

SOINS AUX THERMES

Soins contenus dans le forfait

(1j)FOR[®] (2j) (3j)

Douche aux huiles	•	•	1
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	1	2	3
Douche sous affusion	1	1	1
Douche américaine	•	•	1
Gommage corps 20 mn	•	1	1
Modelage aux huiles 20 mn	•	1	1
Séance de gymnastique aquatique	•	•	1
Soin Relaxant Dos Maria Galland 30 mn	1	•	•
Accès Spa toute la journée	1	2	3



C'est le moment de lâcher prise, d'évacuer le stress, le surmenage...
objectif détente et bien-être !

Forfait Bien-Être 5 jours

SOINS AUX THERMES

5 j.

Soins contenus dans le forfait

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	3
Douche sous affusion	2
Douche américaine	2
Douche tonus	2
Douche aux huiles	1
Douche au jet	1
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	2
Séance aquabike 30 mn	2
Soin Rituel Express Hydratant Maria Galland	1
Gommage corps 20 mn	1
Modelage à 4 mains 20 mn	1
Modelage aux huiles essentielles 20 mn	2
Accès Spa toute la journée	5

Les bons Plans**

Early Booking

Réservez au moins 60 jours avant votre arrivée et bénéficiez dès à présent de **5 % sur votre séjour "Forfait"**

Le parrainage***

Parrainez un(e) ami(e) et bénéficiez tous les deux d'une **réduction de 5 % sur votre forfait en 2018**

** Toutes nos offres sont non cumulables et suivant disponibilité au moment de la réservation. Tous les hôtels ne sont pas ouverts à l'année. À l'Hôtel de Lorraine les offres sont proposées sur le confort CTWC. Toutes ces offres sont valables sur les forfaits 5, 7, 10 et 14 jours (hors forfait duo).

*** Conditions : +33 (0)3 29 08 08 68



Les forfaits Bien-Être en détail...

Forfait Bien-Être Anti-Âge 5 jours

SOINS
AUX THERMES

Soins contenus dans le forfait

5 j.

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	4
Douche sous affusion	1
Douche américaine	1
Douche tonus	1
Douche au jet	2
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	1
Séance aquabike 30 mn	1
Modelage aux huiles essentielles 20 mn	2
Modelage à 4 mains 20 mn	1
Gommage corps 20 mn	1
Soin Lipo drainage 3D jambes légères Ericson* 1h	1
Soin Body Matrix Ericson* 1h10 mn	1
Soin Dietetik Ericson* 1h10 mn	1
Accès Spa toute la journée	5

Les Bons cadeaux



Pour un anniversaire, la fête des mères ou des pères, un mariage ou tout simplement pour faire plaisir, offrez à vos proches un forfait détente, une parenthèse Bien-Être

Spa by Sothys

Hôtel-Club Cosmos ★★★

Centre de balnéothérapie intégré

De votre chambre accédez directement en peignoir au spa de l'hôtel-Club Cosmos.

Bien-Être

FORFAIT DÉCOUVERTE

2 j. 3 j.

Bain hydromassant	1	2
Douche affusion relaxante	1	2
Douche au jet	1	1
Modelage du corps 20 mn	1	1
Enveloppement d'algues	•	1

Accès Sauna ~ Hammam

Piscine extérieure chauffée

Accès libre



Minceur

FORFAIT SILHOUETTE

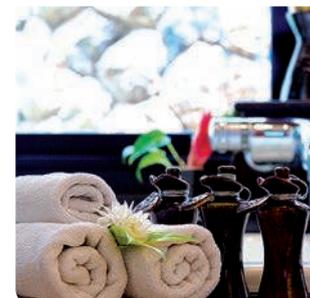
7 j.

Bain hydromassant	5
Douche affusion relaxante	3
Douche au jet	3
Modelage du corps 20 mn	2
Modelage 4 mains 20 mn	1
Enveloppement d'algues	1
Gommage sur-mesure	1
Soins du visage	1

Accès Sauna ~ Hammam

Piscine extérieure chauffée

Accès libre

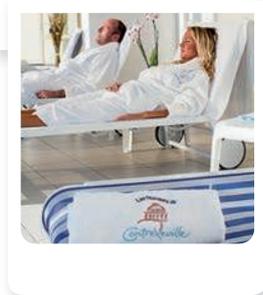
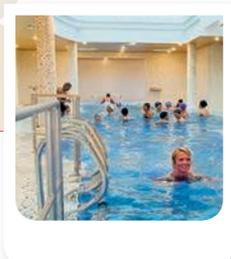


Les forfaits Minceur en détail...

Forfait Ligne 7 jours ou 10 jours

Conçu spécialement pour celles et ceux qui ont quelques kilos à perdre, le forfait Ligne à Contrexéville est la référence pour apprendre à mincir et à rester mince. Il inclut l'hébergement, la restauration Saveur-Minceur, les activités de sports, de loisirs et de relaxation ainsi que les soins.

Soins contenus dans le forfait	SOINS AUX THERMES	
	7 j.	10 j.
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	5	5
Douche sous affusion	1	2
Douche tonus	1	1
Douche aux huiles	1	2
Douche américaine	1	2
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	4	6
Séance aquabike 30 mn	1	2
Iyashi Dôme	1	2
Douche au jet	2	4
Endermologie Shorty (Cellu M6)	1	2
Enveloppement 30 mn	1	2
Gommage corps 20 mn	1	1
Modelage à 4 mains 20 mn	2	2
Modelage aux huiles amincissantes 20 mn	2	1
Modelage visage 15 mn	-	1
Accès Spa toute la journée	7	10



Forfait Ligne à prix minceur

7 jours

Soins contenus dans le forfait	SOINS AUX THERMES	
	7 j.	
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	3	
Douche sous affusion	1	
Douche tonus	1	
Douche américaine	1	
Douche aux huiles	1	
Douche au jet	1	
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	4	
Séance aquabike 30 mn	1	
Modelage visage 15 mn	1	
Soin Relaxant du Dos Maria Galland 30 mn	1	
Accès Spa toute la journée	7	

Forfait Gérer son diabète

Notre objectif est de vous donner les clefs d'un contrôle réussi et pérenne de votre diabète, gage d'une meilleure santé.

7 jours

Soins contenus dans le forfait	SOINS AUX THERMES	
	7 j.	
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	4	
Douche sous affusion	1	
Douche américaine	1	
Douche au jet	3	
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	5	
Accès Spa toute la journée	7	

Visite médicale obligatoire en supplément (voir liste des médecins au dos du livret TARIFS). 5

Les forfaits Minceur en détail...

Forfait Duo* Une offre attractive ! Bon rapport qualité prix pour deux.

7 jours

SOINS
AUX THERMES
PAR PERSONNE

Soins contenus dans le forfait

7 j.

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	5
Douche sous affusion	2
Douche tonus	1
Douche aux huiles	1
Douche américaine	1
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	3
Séance aquabike 30 mn	1
Douche au jet	2
Gommage corps 20 mn	1
Enveloppement 30 mn	1
Modelage à 4 mains 20 mn	1
Modelage aux huiles amincissantes 20 mn	1
Modelage visage 15 mn	1
Accès Spa toute la journée	7



Cure Minceur 14 jours et 14 jours plus

Vous souhaitez perdre entre 3 et 6 kilos ?

La cure minceur, c'est plus de soins et une prise en charge diététique personnalisée. Le rythme est certes soutenu, mais le résultat est probant.

Soins contenus dans le forfait

SOINS
AUX THERMES

14 j. 14 j. +

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	8	8
Douche sous affusion	4	4
Douche tonus	2	2
Douche aux huiles	2	2
Douche américaine	2	2
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	7	7
Séance aquabike 30 mn	3	3
Iyashi Dôme	1	2
Douche au jet	4	6
Endermologie Shorty (Cellu M6)	2	•
Endermologie Shorty (Cellu M6) (Mini cure profonde)	•	6
Enveloppement 30 mn	2	4
Gommage corps 20 mn	1	2
Modelage à 4 mains 20 mn	2	2
Modelage aux huiles amincissantes 20 mn	2	3
Modelage visage 15 mn	1	1
Soin Dietetik Ericsons** (sans gommage) 1 h	•	1

Accès Spa toute la journée

14 14

La cure de boisson est incluse pour toute la durée de votre séjour (voir livret TARIFS).

** Attention : soins l'après-midi



Le plus
de votre **séjour...**

le programme d'activités inclus
dans tous nos forfaits !

Reprenez goût à une activité physique à votre rythme
et retrouvez les bases d'un équilibre alimentaire
avec notre diététicienne.

98,2% des personnes perdent 2,6 kg
en moyenne pendant leur séjour.

Après le séjour et avec un apport calorique moyen
de 1400 kilocalories, 67% des personnes continuent
à perdre du poids sur 6 mois après leur séjour.

Source : Etude de la perte de poids à moyen terme, après un séjour
d'amincissement à Contrexéville. Centre de recherches Foch.

Un programme d'activités complet*
pour **le Bien-Être**
du corps et de l'esprit

Selon programme hebdomadaire

- ... **Oxygénation** dans le parc thermal pour un réveil musculaire au grand air...
- ... **Swissball**, physique et très bénéfique, une vraie discipline posturale d'étirement et de renforcement des muscles profonds pour compléter vos soins quotidiens...
- ... **Coaching**, durant toute la séance dans la salle de sports, un coach expérimenté est à votre disposition pour des exercices au plus près de vos attentes...
- ... **Marche en forêt**, moment de détente et d'effort doux pour un séjour sous le signe du bien-être...
- ... **Zumba**, aérobic aux saveurs de soleil pour se remettre en forme en musique : danses latines, Salsa, Samba...
- ... **Marche nordique**, c'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active à l'aide de deux bâtons pour une mise en action de toute la partie supérieure du corps et pas seulement des jambes !

... et bien d'autres activités proposées
chaque semaine dans toute la station et consultables
sur www.contrex-minceur.com (programme
en ligne chaque semaine)

Relaxation et activités de gestion du stress

- ... **Tai Chi Chuan**, technique associant mouvements lents et respiration, accessible à tous...
- ... **Vittoz**, rééduquer le contrôle cérébral et la maîtrise de soi...
- ... **Sophrologie**, technique permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit...

*Hors forfaits Silhouette et Découverte

Votre séjour Bien-Être ou Minceur clé en main !

Un seul interlocuteur, un paiement en ligne sécurisé .
Prise en charge globale dès la réservation.
Hébergement, activités, soins seront réservés
avec rapidité et sans souci !

Contactez-nous
on s'occupe de tout !

BUREAU D'INFORMATIONS TOURISTIQUES

Cour d'Honneur
88140 Contrexéville

+33(0)3 29 08 08 68

info@contrex-minceur.com

www.contrex-minceur.com

 facebook.com/ContrexMinceur

Coordonnées GPS : 48.181096/5.893633

Comment nous rendre visite ?

→ Par la route

À 3 h de Paris par l'autoroute A5
et de Lyon par l'autoroute A31,
direction Nancy, sortie Bulgnéville (n°9)
À 7 km de Contrexéville
par 2 x 2 voies.

→ En train

Via Nancy ou Chaumont
Renseignements SNCF : 3635
Gare de Contrexéville : +33(0)3 29 08 01 42

→ Par les airs

Aéroport Metz Nancy Lorraine
Renseignements : +33(0)3 87 56 70 00
Aéroport Épinal Mirecourt (liaison Nice)
Renseignements : +33(0)3 29 37 01 99

