

Les Thermes de Contrexéville

Votre équilibre en une ligne

MINCEUR ■ PLAISIR ■ VITALITÉ

2020



Mincir durablement grâce à l'expertise de toute une ville

S'ENGAGER POUR VOTRE LIGNE



À Contrexéville, ville de la minceur par excellence, tout le monde est engagé pour vous aider à retrouver ou à garder la ligne. Vous souhaitez vous remettre en forme efficacement ? Nous proposons des séjours

minceur complets et qui fonctionnent ! Nos séjours minceur sont adaptés à tous les âges et à tous types de profils, vous ressentirez rapidement les effets immédiats de votre cure minceur.



Les 4 clés de succès de la minceur à Contrexéville

■ L'EAU DE CONTREXÉVILLE

Née au cœur des Vosges, protégée par des couches imperméables d'argile et de marne, l'eau de Contrexéville possède la remarquable caractéristique de contenir à la fois des éléments sulfatés calciques et des éléments sulfatés magnésiens. Ces propriétés naturelles en font l'élément central de votre séjour.

■ LES SOINS

Quelles que soient vos envies, tous les forfaits que nous proposons sont étudiés pour le bien-être du corps et de l'esprit. Se décontracter et se débarrasser du stress quotidien, affiner sa silhouette ou tonifier ses muscles. Les Thermes de Contrexéville vous donnent accès à de nombreux soins adaptés pour retrouver la ligne et la conserver.

■ UNE CUISINE SAVOUREUSE ET LÉGÈRE

Puisque perdre du poids passe avant tout par une alimentation équilibrée et saine, les hôteliers et restaurateurs de Contrexéville vous proposent des plats respectant le principe de la charte « Gastronomie Saveur Minceur ».

■ UN PROGRAMME SPORTIF ADAPTÉ ET DES ACTIVITÉS DE RELAXATION

L'activité physique est indispensable à la perte de poids, c'est pourquoi des activités sportives sont incluses dans tous nos forfaits lignes : Oxygénation dans le parc, marche nordique ou encore swissball, vous retrouverez un programme sportif varié et adapté à tous. « Un esprit sain dans un corps sain », tout comme le corps, l'esprit ne doit pas être laissé à l'abandon. Des activités de relaxation vous sont également proposées afin que vous puissiez vous détendre.

« 98% des personnes perdent 2,6 kg en moyenne durant 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.

Nos partenaires saveur minceur

Profitez des solutions d'hébergement chez nos partenaires hôteliers très engagés dans la vie thermale de Contrexéville pour un accompagnement total.

Retrouvez ainsi dans les restaurants de la ville la charte « Gastronomie Saveur-Minceur » garante de menus équilibrés qui vous aideront à garder la ligne et à retrouver la forme tout au long de votre cure minceur!



Hôtel Club Cosmos



Prix à partir de **112€ la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.**

L'Hôtel-Club Cosmos *** est un établissement situé à **50m** des Thermes, avec un charme et une âme historique. Profitez du confort d'un établissement d'antan avec une touche de modernité.



Hôtel L'Orée du Bois



Prix à partir de **105€ la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.**

L'Hôtel de L'Orée du Bois *** est situé à **4km** de Contrexéville, face à l'hippodrome de Vittel et près des golfs, il bénéficie d'un environnement calme et préservé en pleine nature.



Hôtel des Lacs



Prix à partir de **87€ la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.**

À **2km** des Thermes, l'hôtel des Lacs** est situé au calme et en pleine nature, dans un cadre de charme, en pleine forêt et au bord de deux superbes lacs.



Hôtel des Vosges



Prix à partir de **105€ la nuit pour 2 personnes avec petit-déjeuner.**

Situé à **200m** des Thermes, en face du parc Thermal, l'hôtel des Vosges est un hôtel calme et moderne. Cet hôtel chaleureux vous accueille toute l'année dans une ambiance conviviale.



Hôtel de Lorraine



Prix à partir de **90€ la nuit pour 2 personnes en demi-pension.**

L'Hôtel de Lorraine est convivial et au charme d'antan, il est situé à **200m** des Thermes.



Camping Contrexéville



Prix à partir de **249€ la semaine pour deux personnes en mobil-home avec petit-déjeuner.**

Situé à **700m** des Thermes. Inclus dans le tarif : électricité, gaz et eau.





Les forfaits ligne



**RETROUVEZ LA LIGNE
DE MANIÈRE DURABLE ET EFFICACE
AVEC NOS DIFFÉRENTS FORFAITS**

Les forfaits ligne

Découvrez les forfaits ligne en 5, 7, 10 ou 14 jours avec les 7 étapes clés de succès pour retrouver la ligne de manière durable et efficace :

1. Un parcours de soins d'hydrothérapie qui vous permettra de vous décontracter, de stimuler votre circulation sanguine, de raffermir votre peau et de lutter contre la cellulite.
2. Des soins instituts détente et minceur.
Du soin visage pour redonner de l'éclat à votre peau au soin corps spécifique minceur pour un traitement complet.
3. De l'activité physique aquatique sollicitant tous les muscles du corps et présentant de nombreuses vertus.
4. Le spa en illimité pour une détente complète : bassin thermoludique, salles de relaxation, tisanerie, sauna, hammam et terrasse avec bains bouillonnants extérieurs.
5. Programme d'activités sportives, loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.
6. Entretien avec la diététicienne des Thermes pour des conseils personnalisés à votre arrivée. Bilan corporel à l'aide d'une balance à usage professionnel est proposé.*
7. Des Ateliers en petit groupe animés par notre diététicienne dont un atelier culinaire où vous réaliserez un plat et apprendrez différentes techniques culinaires ainsi que l'intérêt diététique et nutritionnel des aliments.**

* **Bilan corporel** inclus uniquement à partir du forfait ligne 20 soins (sauf duo).
Bilan corporel ET entretien inclus uniquement à partir du forfait ligne 24 soins.
** Atelier culinaire inclus uniquement à partir du forfait ligne 24 soins.

FORFAIT LIGNE 5 JOURS (12 SOINS) 485 €

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Enveloppement minceur Phytodia 30'
- 1 modelage amincissant Ericson 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche Américaine
- 1 Douche au jet silhouette
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.



FORFAIT LIGNE 7 JOURS (15 SOINS) 610 €

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage amincissant Ericson 30'
- 1 Enveloppement minceur Phytodia 30'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche Américaine
- 1 Douche au jet silhouette
- 4 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

FORFAIT LIGNE 7 JOURS (20 SOINS) 790 €

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage amincissant Ericson 30'
- 1 Modelage visage 15'
- 1 Enveloppement minceur Phytodia 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 2 Douches au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche tonus
- 1 Douche américaine
- 1 Douche aux huiles
- 2 Séances d'aquabike
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour
- 1 bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.



10%
de remise
sur nos
soins

pour
tous nos soins
à la carte
réservés avant
votre arrivée

Pour les formules où le bilan corporel n'est pas inclus, la prestation est disponible sur demande avec un supplément de 20€ par personne.

FORFAIT LIGNE 7 JOURS (24 SOINS)

1000€

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 1 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 35'
- 1 Enveloppement minceur Phytodia 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage amincissant Ericson 30'
- 1 Soins Pressothérapie 30'
- 1 Soins corps minceur et fermeté sans gommage 40'
- 1 Modelage visage 15'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 3 Douches au jet silhouette
- 1 Douche aux huiles
- 2 Douches sous affusion
- 1 Douche Américaine
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour

- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour
- 1 entretien personnalisé avec la diététicienne
- 1 atelier culinaire selon thématique
- 1 bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel



FORFAIT DUO 7 JOURS (20 SOINS/PERSONNE)

1380€

- 1 Enveloppement minceur Phytodia 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté sans gommage 40'
- 1 modelage relaxant aux huiles 20'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles en duo
- 2 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 1 Douche tonus
- 2 Douches américaine
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

FORFAIT LIGNE 10 JOURS (32 SOINS)

1305€

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 2 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 20'
- 1 enveloppement minceur Phytodia et modelage 50'
- 1 modelage amincissant Ericson 30'
- 1 soins visage Phytodia 30'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 soins pressothérapie 30'
- 1 Soins corps Ericson Dietetik sans gommage 1h10
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 3 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 1 Douche tonus
- 1 Douches aux huiles
- 2 Douches américaine
- 5 Séances d'aquagym
- 2 Séances d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour

- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour
- 1 entretien personnalisé avec la diététicienne
- 1 atelier culinaire selon thématique
- 1 bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel



FORFAIT LIGNE 14 JOURS (42 SOINS)

1665€

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 2 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 20'
- 2 Enveloppements minceur Phytodia 30'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Phytodia avec gommage 50'

- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins visage Phytodia 30'
- 1 Soins corps Ericson Dietetik 1h10
- 2 Soins Pressothérapie 30'
- 1 Modelage amincissants Ericson 30'
- 1 Enveloppement minceur Phytodia et modelage 50'
- 7 Bains bouillonnants aux huiles
- 4 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches tonus
- 1 Douches aux huiles
- 2 Douches Américaine
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour
- 1 entretien personnalisé avec la diététicienne
- 1 atelier culinaire selon thématique
- 1 bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel

FORFAIT LIGNE 14 JOURS + (55 SOINS) 2125€

- 2 Iyashi Dôme 25'
- 3 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 35'
- 3 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 20'
- 3 Enveloppements minceur Phytodia 30'
- 1 Gommages corps 20'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins Minceur Dietetik Ericson 1h10
- 2 Modelages amincissants Ericson 30'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Phytodia avec gommage 50'
- 3 Soins Pressothérapie 30'
- 1 Enveloppement minceur Phytodia et modelage 50'
- 1 Soins visage Phytodia 30'
- 8 Bains bouillonnants aux huiles
- 6 Douches au jet silhouette
- 3 Douches sous affusion

- 2 Douches tonus
- 1 Douches aux huiles
- 2 Douches Américaine
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour

« Des ateliers ludiques en groupe de parole animés par la diététicienne des Thermes seront proposés gratuitement sur inscription »

- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.
- 1 entretien personnalisé avec la diététicienne
- 1 bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
- 1 atelier culinaire selon thématique

Repartez
avec votre
repas

apportez
votre récipient,
ou achetez en un
à l'accueil des
Thermes



Notre sélection de soins minceurs complémentaires :

ERICSON LABORATOIRE

Prendre soin de son corps et ses cellules, avec des résultats cliniques et sans avoir recours à la chirurgie ? Voilà le défi hautement relevé par la marque Ericson Laboratoire.

Ericson propose de véritables traitements avec une approche thérapeutique esthétique qui permet d'aborder tous les problèmes de peau avec succès pour obtenir des résultats visibles.

BODY MATRIX TRAITEMENT MINCEUR ET ANTI-ÂGE 1H20 99€

Ce traitement spécifique pour la femme mature regroupe 5 actions ciblées : action minceur, hormono régulatrice, ventre plat, décongestion des jambes lourdes et clarté de la peau.

Le soin (sans gommage) 1 h 10 89€
Cure 3 soins (dont 1 gommage) 230€
6 soins (dont 2 gommages) 410€

SLIM & LIFT TRAITEMENT MINCEUR ET FERMETÉ 1H20 90€

Traitement multi-actif : amincissant, raffermissant, réparateur vasculaire et réparateur des fibres tissulaires. On obtient une double action minceur et fermeté.

Le soin (sans gommage) 1 h 10 80€
Cure 3 soins (dont 1 gommage) 205€
6 soins (dont 2 gommages) 370€

CELLULIT BURN DSTRESS TRAITEMENT MINCEUR ANTI-STRESS 1H20 90€

Traitement minceur anti-stress. Ce traitement s'adresse à la femme hyperactive, dynamique mais stressée par l'accumulation du quotidien : une vie en haute densité génère un stress sans doute responsable du développement de la cellulite.

Le soin (sans gommage) 1 h 10 80€
Cure 3 soins (dont 1 gommage) 205€
Cure 6 soins (dont 2 gommages) 370€





LES LABORATOIRES PHYTODIA

« Tirer le meilleur des plantes pour une cosmétique plus naturelle qui respecte son environnement » telle est la devise des laboratoires Phytodia. La marque s'attache à utiliser dans sa gamme bio des plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche éco-responsable par des producteurs vosgiens et alsaciens.

DIETETIK TRAITEMENT MINCEUR ANTI CELLULITE 1H20 **95€**

Traitement amincissant élaboré dans le but de lutter contre le dysfonctionnement responsable du développement chronique de la cellulite. Mise au régime des cellules graisseuses, il réduit la cellulite en luttant contre la mauvaise alimentation.

Le soin (sans gommage) 1h10 **85€**
Cure 3 soins (dont 1 gommage) **220€**
6 soins (dont 2 gommages) **395€**

SOIN CORPS MINCEUR ET FERMETÉ AVEC GOMMAGE - 50 MIN **79€**

Soin aux actifs naturels, réduit l'aspect de la cellulite et apporte fermeté à la peau.

Cure 3 soins dont 1 gommage **180€**
Le soin (sans gommage) 40 min **65€**
Cure 3 soins (sans gommage) **165€**

 Soins à base de produits certifiés bio



LPG

L'endermologie est une action sur les cellules 100% naturelle pour une cure minceur et anti-âge en douceur. Le cellu M6 traite de manière entièrement naturelle les signes de vieillissement cutané et le stockage graisseux sans douleur, sans agression ni effet secondaire.

SOINS ZONES 20 MIN **40€**

Dos, bras, ventre, taille, fesses, cuisses, culotte de cheval, genoux, mollets .



SOINS CLASSIQUES 35 MIN **70€**

Androïde (haut du corps), Gynoïde (bas du corps), global, shorty, cellu-lissant, cellu-drainant, fermeté-gainant.

Séances de 20 minutes :

3 séances **110€€**
6 séances **200€€**
10 séances **320€€**
15 séances **450€€**

Séances de 35 minutes :

3 séances **190€€**
6 séances **340€€**
10 séances **520€€**
15 séances **750€€**



Les activités sportives, de loisirs et gestion du stress

Reprenez goût à des activités physiques à votre rythme et profitez d'un programme hebdomadaire d'activités pour votre bien-être, adapté à la durée de votre séjour.

DES ACTIVITÉS DE TOUS TYPES

- **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**
Un coach expérimenté est à votre disposition pour des exercices au plus près de vos attentes.
- **Marche en forêt**
Un 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**
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 !



RELAXATION & 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.

La diététique

La Diététique participe activement au bien-être personnel. Elle prend en considération les besoins de l'organisme spécifiques de chacun, lui délivrant les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Le métier de Diététicien est tourné vers le respect de votre santé et le bien-être dont vous bénéficierez. Pour se faire, nous vous proposons, aux Thermes de Contrexéville, différentes prestations :

- **des ateliers culinaires** proposant une alimentation saine et adaptée à votre rythme de vie, tout en respectant vos goûts et mode alimentaire.
- **des consultations individuelles**, personnalisées et adaptées : un accompagnement solide, concret, marquant une véritable collaboration et une volonté commune de vous aider à vous retrouver.
- **des « Rendez-Vous Diététiques »**, instants propices au rétablissement des vérités concernant notre alimentation, à l'interaction entre vous et la diététicienne des Thermes...avec une unique obligation : la bienveillance vis-à-vis de chacun.

Notre vocation aux Thermes de Contrexéville :

rendre pérenne cette sensation de bien-être en vous donnant les clés de l'équilibre alimentaire, qu'une fois le changement enclenché et/ou votre poids de forme retrouvé, vous puissiez être autonome et fier(e) de vos évolutions en la matière. Avancer ensemble, avec bienveillance et pleine conscience, pour retrouver une relation naturelle à l'alimentation et la faire durer, c'est notre mission.



«Apprendre à manger sain et équilibré pour conserver ou améliorer la santé de votre organisme»

Le fer de lance de la Diététique proposée aux Thermes de Contrexéville.



Les Thermes de Contrexéville

Galerie Thermale - 88140 Contrexéville

www.thermes-contrexeville.fr

tél. : 03 29 08 03 24

e-mail : info@thermes-contrexeville.fr

fax : 03 29 08 69 13



Horaires d'ouverture :

lundi au vendredi : 9h-13h et 15h-20h

samedi : 9h-13h et 14h30-19h

dimanche : 9h-13h et 14h30-18h