

Équilibre et vitalité Séjours minceur

MINCEUR ■ PLAISIR ■ SAVEUR



Mincir durablement grâce à l'expertise de toute une ville

S'ENGAGER POUR VOTRE LIGNE

À Contrexéville, ville de la minceur par excel- Nos séjours minceur sont adaptés à tous les haitez vous remettre en forme? Nous proposons minceur. des séjours minceur complets et efficaces!

lence, tout le monde est engagé pour vous âges et à tous types de profils, vous ressentirez aider à retrouver ou à garder la ligne. Vous sou- rapidement les effets immédiats de votre cure



Les 4 clés du 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 ». Notre diététicienne vous accompagne également afin de trouver toutes les clefs d'un équilibre durable.

des activités sportives sont incluses dans tous nos forfaits lignes : oxygénation dans le parc, marche nordique, pilates ou gym douce, vous retrouverez un programme sportif varié et adapté à tous. Des activités de relaxation, comme la sophrologie

et le yoga, vous sont également proposées

afin que vous puissiez

soin au'ils méritent.

accorder à votre corps.

ainsi qu'à votre esprit, le

UN PROGRAMME

SPORTIF ADAPTÉ

ET DES ACTIVITÉS

L'activité physique est

indispensable à la perte

de poids, c'est pourquoi

DE RELAXATION

« 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

Optez pour nos partenaires hôteliers investis dans la vie thermale de Contrexéville, et bénéficiez d'un accompagnement complet pendant votre séjour.

Retrouvez ainsi dans certains 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!



Hôtel La Souveraine







Prix à partir de 113 € la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.

Découvrez l'hôtel*** La Souveraine, idéalement situé au cœur du parc thermal, à seulement 150m des Thermes. Profitez de chambres spacieuses et bien équipées, d'un Wifi haut débit, et d'un délicieux petit-déjeuner continental. De plus, des formules en demi-pension et pension sont proposées avec notre restaurant partenaire L'Or en Bar. L'authenticité et l'atmosphère paisible de ce bijou haussmannien du XIX^e siècle vous charmeront à coup sûr.

























Animaux admis



Hôtel Cosmos & Spa



Prix à partir de 181 € la nuit pour 2 personnes en demi-pension.

L'Hôtel Cosmos & Spa est un établissement situé à 400m 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 135 € la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.

L'Hôtel*** de L'Orée du Bois est situé à **5km** des Thermes, face à l'hippodrome de Vittel et près des golfs, il bénéficie d'un environnement calme et préservé en pleine nature.











**

Hôtel des Vosges



Prix à partir de 110 €* la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.

Situé à 400m des Thermes, en face du parc Thermal, l'hôtel** des Vosges est un établissement calme et moderne. Cet hôtel chaleureux vous accueille toute l'année dans une ambiance conviviale.







*à partir de 3 nuits

6 LES SÉJOURS MINCEUR LES SÉJOURS MINCEUR 7



Les forfaits ligne

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

Découvrez les forfaits ligne en 5, 7, 10 ou 14 jours avec les 7 étapes clés du 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 d'institut détente et minceur. Du soin visage pour redonner de l'éclat à votre peau aux soins corps spécifiques 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, sauna, hammam et terrasse avec bains bouillonnants extérieurs.
- 5. Programme d'activités sportives, loisirs et gestion du stress pour toute la durée de votre séiour.
- **6. Entretien avec la diététicienne*** des Thermes pour des conseils personnalisés à votre arrivée. Un 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 découverte de recettes » où vous apprendrez différentes techniques culinaires ainsi que l'intérêt diététique et nutritionnel des aliments.*

FORFAIT LIGNE 5 JOURS (12 SOINS)

640€

- ■1 Gommage corps 20'
- ■1 Enveloppement minceur Nature is future @ 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 Bilan corporel réalisé à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- ■1 Atelier conseils diététiques**
- ■1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séiour.

Disponible en formule 5 jours, 4 nuits***

- Demi-pension 1128 €
- Pension complète 1220 €

FORFAIT LIGNE 7 JOURS

(15 SOINS) 740€

- ■1 Gommage corps 20'
- ■1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- ■1 Enveloppement minceur Nature is future® 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 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- ■1 Atelier conseils diététiques
- ■1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Disponible en formule 7 jours, 6 nuits***

- Demi-pension 1472 €
- Pension complète 1610 €

FORFAIT LIGNE 7 JOURS (20 SOINS)

855€

- ■1 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6® 30'
- ■1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- ■1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- ■1 Modelage visage 15'
- ■1 Enveloppement minceur Nature is future® 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 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.

- ■1 Atelier conseils diététiques
- ■1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour

Disponible en formule 7 jours, 6 nuits***

- Demi-pension 1587 €
- Pension complète 1725 €



10 LES SÉJOURS MINCEUR LES SÉJOURS MINCEUR 11

^{*} Consultation personnalisée et atelier découverte de recettes inclus uniquement à partir du forfait ligne 7 jours, 24 soins.

^{**} Sauf si arrivée un samedi ou un dimanche.

^{***} Formules avec hébergement en partenariat avec l'hôtel La Souveraine tarifs basés sur des nuitées en chambre supérieure et repas au restaurant L'Or en Bar

FORFAIT LIGNE 7 JOURS

(24 SOINS)

1090€

- ■1 Endermologie® sur zone à traiter Cellu M6® 30'
- ■1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- ■1 Gommage corps 20'
- ■1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- ■1 Modelage amincissant Ericson® 30°
- 2 Soins pressothérapie 30'
- ■1 Soin corps minceur et fermeté sans gommage Nature is future® 40'
- 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 Pack diététique comprenant :
 - -1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
 - -1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
 - 1 Atelier conseils diététiques
 - -1 Atelier découverte de recettes

- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- ■1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour

Disponible en formule 7 jours, 6 nuits**

- Demi-pension 1822 €
- Pension complète 1960 €



FORFAIT LIGNE 10 JOURS (32 SOINS)

1415€

- 2 Endermologies® sur zone à traiter Cellu M6® 30'
- •1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50' *
- ■1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- ■1 Soin visage Nature is future® 30'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- ■1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- ■1 Gommage corps 20'
- ■1 Soin pressothérapie 30'
- ■1 Soin corps Ericson® minceur et fermeté 1h*
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- ■3 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- ■1 Douche tonus
- ■1 Douche aux huiles
- 2 Douches américaines
- ■5 Séances d'aquagym
- 2 Séances d'aquabike
- ■1 Pack diététique comprenant :
- -1 Consultation personnalisée avec la diététicienne

- -1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
- 1 Atelier conseils diététiques
- 1 Atelier découverte de recettes
- ■1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- ■1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour

Disponible en formule 10 jours, 9 nuits**

- Demi-pension 2513 €
- Pension complète 2720 €

FORFAIT LIGNE 14 JOURS (42 SOINS)

■2 Endermologies® sur zone à traiter

1765€

- Cellu M6® 30'
- 2 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- •1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50' *
- ■1 Soin corps minceur et fermeté
 Nature is future® avec gommage 50'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- ■1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- ■1 Soin visage Nature is future® 30'
- ■1 Soin corps Ericson® minceur et fermeté 1 h *

- 2 Soins pressothérapie 30'
- ■1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 7 Bains bouillonnants aux huiles
- 4 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches tonus
- 1 Douche aux huiles
- 2 Douches américaines
- 6 Séances d'aquagym
- ■3 Séances d'aquabike
- ■1 Pack diététique comprenant :
 - 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
 - -1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
 - 1 Atelier conseils diététiques
 - -1 Atelier découverte de recettes
- ■1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour

Disponible en formule 14 jours, 13 nuits**

- Demi-pension 3351€
- Pension complète 3650 €



^{*}Soins uniquement en après-midi

^{**}Formules avec hébergement en partenariat avec l'hôtel La Souveraine : tarifs basés sur des nuitées en chambre supérieure et repas au restaurant L'Or en Bar.

FORFAIT LIGNE 14 JOURS +

(52 soins)

2150€

- 4 Endermologies® sur zone à traiter Cellu M6 30'
- 3 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- ■1 Gommage corps 20'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- ■1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- ■1 Soin CRYO Slimming Ericson® 1h *
- 2 Modelages amincissants Ericson® 30'
- ■1 Soin corps minceur et fermeté Nature is future® avec gommage 50' *
- ■3 Soins pressothérapie 30'
- ■1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50' *
- 1 Soin visage Nature is future® 30'
- ■8 Bains bouillonnants aux huiles
- ■6 Douches au jet silhouette
- 3 Douches sous affusion
- 2 Douches tonus
- ■1 Douche aux huiles
- 2 Douches américaines
- ■6 Séances d'aquagym
- ■3 Séances d'aquabike

- ■1 Pack diététique comprenant :
 - 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
 - 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
 - 1 Atelier conseils diététiques
 - 1 Atelier découverte de recettes

- ■1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- ■1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Disponible en formule 14 jours, 13 nuits**

- Demi-pension 3736 €
- Pension complète 4035 €



^{*}Soins uniquement en après-midi

Notre sélection de soins minceurs complémentaires :

SOINS SLIM & FIT BODY EXPERTISE

Retrouvez en institut des soins professionnels pour traiter la minceur, la fermeté ainsi que la rétention d'eau. Ericson Laboratoire® offre une gamme complète de traitements pour une prise en charge personnalisée des différentes problématiques minceur, le tout avec une approche thérapeutique et esthétique qui permet d'aborder tous les problèmes de peau pour des résultats visibles.

CRYO SLIMMING 1H

90€

OSMO MINCEUR 1H

85€

Soin amincissant et jambes légères. Ce traitement stimule la libération des graisses grâce à son action décongestionnante et drainante.

 Cure 3 soins:
 243€

 Cure 6 soins:
 432€

MINCEUR ET FERMETÉ 1H15 95€

Soin complet à la fois amincissant, drainant et raffermissant : un incontournable pour combattre efficacement la cellulite.

Le soin (sans gommage) 1 h 85€ Cure 3 soins (dont 1 gommage) 239€ Cure 6 soins (dont 2 gommages) 424€

Ce soin désinfiltrant anti-rétention d'eau grâce à l'action des cristaux de sels et des huiles essentielles est une véritable cure

huiles essentielles est une véritable cure pour une revitalisation en profondeur et faciliter l'amincissement.

Le soin (sans gommage) 45 min 75€
Cure 3 soins (dont 1 gommage) 212€
Cure 6 soins (dont 2 gommages) 376€





^{**}Formules avec hébergement en partenariat avec l'hôtel La Souveraine : tarifs basés sur des nuitées en chambre supérieure et repas au restaurant L'Or en Bar.

I natureisfuture

LE MEILLEUR DES PLANTES

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



(AVEC GOMMAGE) 50 MIN

85€

Idéal pour raffermir et améliorer l'aspect de la peau, lutter contre la cellulite et affiner la silhouette sur une ou plusieurs zones du corps.

Le soin (sans gommage) 40 min Cure 3 soins dont 1 gommage Cure 3 soins (sans gommage)



Soins à base de produits certifiés bio





PRESSOTHERAPIE 30 MIN

40€

La pressothérapie est surtout utilisée pour ses bienfaits sur la circulation sanguine et lymphatique. Avec son pouvoir drainant elle traite la rétention d'eau liée à un défaut de circulation de la lymphe. Elle permet donc d'éliminer l'excès d'eau et de faciliter l'élimination des toxines. La pressothérapie permet de réduire l'aspect « peau d'orange » de la cellulite. en raffermissant la peau et drainant les liquides qui se trouvent dans les tissus.

Cure 3 soins	108€
5 soins	192€



LPG NOUVEAU CELLU M6 ALLIANCE, LA RÉVOLUTION ENDERMOLOGIE®!

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 SUR-MESURE : 1 À 11 ZONES

Bras. dos. taille, ventre, culotte de cheval. fesses, cuisses avant, cuisses arrières, intérieurs cuisses, genoux, mollets.

10 min	20€
20 min	40€
30 min	60€
40 min	80€

ANTI-CELLULITE 40 MIN

Déstocke les graisses localisées, relance les échanges circulatoires et raffermit pour retrouver une peau plus lisse, plus ferme et un corps plus léger. Ce soin agit sur tous les types de cellulite (adipeuse aqueuse et fibreuse).

FORFAIT BOOSTER VISAGE ET CORPS

Séances	3	6	10	15
20 min	110€	200€	320€	450€
30 min	165€	300€	480€	675€
40 min	220€	400€	640€	900€

DETOX 30 MIN

70€

60€

Active les échanges circulatoires pour agir sur la rétention d'eau et drainer les toxines : la peau est « ré-oxygénée ». Pour un effet dynamisant et une sensation de légèreté immédiate.



16 LES SÉJOURS MINCEUR LES SÉJOURS MINCEUR 17

Votre programme d'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 (du lundi au vendredi). Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, et tout le matériel est fourni.

Oxygénation et oxygénation bungy-pump

Dans le parc thermal pour un réveil musculaire au grand air, avec ou sans bâton.

Swissball

Physique et très bénéfique, une vraie discipline posturale d'étirement et de renforcement des muscles profonds pour compléter vos soins quotidiens.

Marche en forêt

Un moment de détente et d'efforts doux pour un séjour sous le signe du bien-être.

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!

Vélo à assistance électrique

Marche nordique

Initiation et balade dans le parc thermal et autour de Contrexéville.

Pilates

Pour développer les muscles profonds et améliorer la posture.



Programme hebdomadaire disponible à l'Office de Tourisme et sur www.contrextourisme.com Sur inscription à l'Office de Tourisme.

Relaxation & activités de gestion du stress

- Sophrologie : Technique permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit...
- Yoga: Enchaînement de postures douces et sans impact pour les articulations fragiles

NOUVEAUTÉS 2024

- Yoga Nature: Allie la promenade pédestre et le yoga en plein air pour un véritable moment de ressourcement.
- **Sophrôxy:** Relaxation dynamique dans le parc thermal et exercices de sophronisation pour booster son énergie et sa vitalité.

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.

BILAN CORPOREL 10 MIN

Analyse détaillée du poids global de l'organisme en fonction des différentes masses qui le constituent et des conseils hygiéno-diététiques en fonction des résultats obtenus.

CONSULTATION INDIVIDUELLE

5MIN 3

Une consultation individuelle, personnalisée et adaptée: un accompagnement solide, concret, marquant une véritable collaboration et une volonté commune de vous aider à vous retrouver. Possibilité de suivi diététique après votre séjour.

Consultation disponible en visio ou par téléphone

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.

ATELIER DÉCOUVERTE DE RECETTES

25€

Un atelier pour découvrir de nouvelles techniques et astuces culinaires ainsi que l'intérêt nutritionnel, parfois méconnu, des aliments.

ATELIER CONSEILS DIÉTÉTIQUES

GRATUIT

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.

Sur inscription.



Conception graphique: Elise Godmuse - Imprimé par Socosprint. SAS Thermes de Contrexéville - RCS APE 9604Z Epinal - Capital 165760 €



Galerie Thermale - 88140 Contrexéville

www.thermes-contrexeville.fr

tél.: 03 29 08 03 24

e-mail: info@thermes-contrexeville.fr

Horaires d'ouverture:

lundi au vendredi : 9h-13h et 15h-19h samedi : 9h-13h et 14h30-19h dimanche: 9h-13h et 14h30-18h

Retrouvez-nous sur





