

SÉJOURS BIEN-ÊTRE & MINCEUR



# Séjours bien-être et forfaits ligne

DÉTENTE | SÉRÉNITÉ | ÉQUILIBRE

2 0 2 6

# Sommaire

## ACCÈS SPA & ACTIVITÉS AQUATIQUES

Accès SPA .....	p.7
Activités aquatiques & abonnements .....	p.8

## SOINS À LA CARTE

Soins visage .....	p.14
Soins corps bien-être .....	p.16
Soins à base d'eau thermale .....	p.19
Soins corps minceur .....	p.20
Soins LPG Endermologie® .....	p.22

## SÉJOURS BIEN-ÊTRE

Escapes 1/2 journée .....	p.26
Voyages 1/2 journée .....	p.28
Séjours 2 jours .....	p.30
Séjours 3 jours .....	p.31
Séjours 5 jours .....	p.32
Séjours FORÊT 5 & 7 jours .....	p.34

## FORFAITS LIGNE

5 jours .....	p.38
7 jours .....	p.39
10 jours .....	p.42
14 jours .....	p.43
Détaché .....	p.45

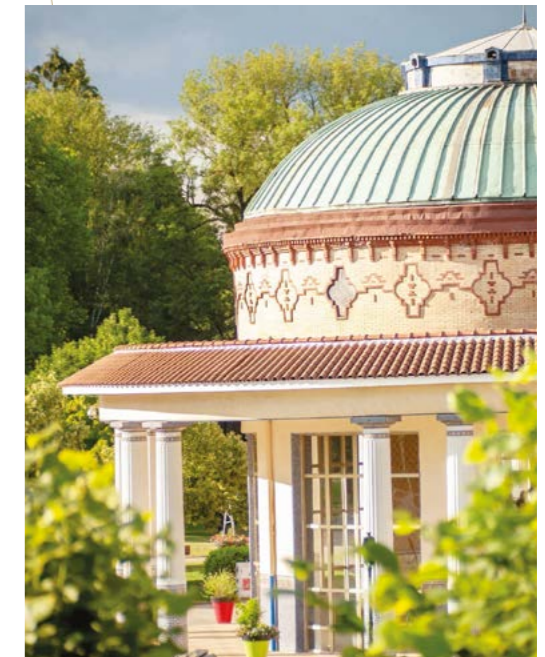
# Bienvenue aux Thermes de Contrexéville

Reconnus depuis plus de 250 ans pour les bienfaits de notre eau thermale, nous vous accueillons aux Thermes de Contrexéville pour une expérience de bien-être unique. Centre de cures thermales et spécialistes du bien-être et de la minceur, nous mettons tout en œuvre pour vous offrir un cadre propice à la détente et à la revitalisation.

Convivial et à taille humaine, notre établissement vous propose des soins d'exception, un bassin thermoludique de 300m<sup>2</sup>, ainsi qu'un espace dédié à la relaxation, avec sauna, hammam et bains bouillonnants extérieurs. Pour enrichir votre séjour, vous pourrez également profiter d'une gamme complète d'activités aquatiques, sportives et de loisirs, ainsi que des menus diététiques proposés par plusieurs restaurants de la ville.

Laissez-vous emporter par l'atmosphère apaisante des Thermes de Contrexéville, et découvrez un lieu où chaque instant est dédié à votre équilibre et à votre bien-être.

Pour en savoir plus, ou pour réserver votre séjour en quelques clics, visitez notre site web : [thermes-contrexeville.fr](http://thermes-contrexeville.fr)



# Bassin thermoludique



Découvrez notre **bassin thermoludique de 300m<sup>2</sup>**, conçu pour éveiller tous vos sens. Profitez d'un large éventail d'équipements, tels que des **bains à remous**, des **lits bouillonnants**, des **alcôves minceur**, des **buses hydromassantes**, ainsi que des **jets dorsaux** et **cervicaux**.

Vous pourrez également vous dépenser avec les vélos d'**aquabike**, le **trampoline**, et le **tapis de marche**. Plongez dans cet univers aquatique et laissez-vous emporter par la magie de l'eau thermale !



## Sauna & Hammam

Découvrez un havre de tranquillité, parfait pour apaiser votre corps et votre esprit. Venez vous détendre dans l'espace sauna et hammam, où chaleur et vapeur vous offrent un moment de ressourcement inégalé.

Pour prolonger cette expérience, profitez de nos cabines de relaxation et d'un moment au calme au solarium.

# Espace détente



Offrez-vous un **bain en plein air sur notre terrasse**, où deux bains bouillonnants extérieurs vous attendent avec une **vue unique sur la ville**. Laissez-vous envelopper par la chaleur de l'eau tout en profitant d'un **moment de sérénité** au cœur de notre espace détente.

## Les accès SPA

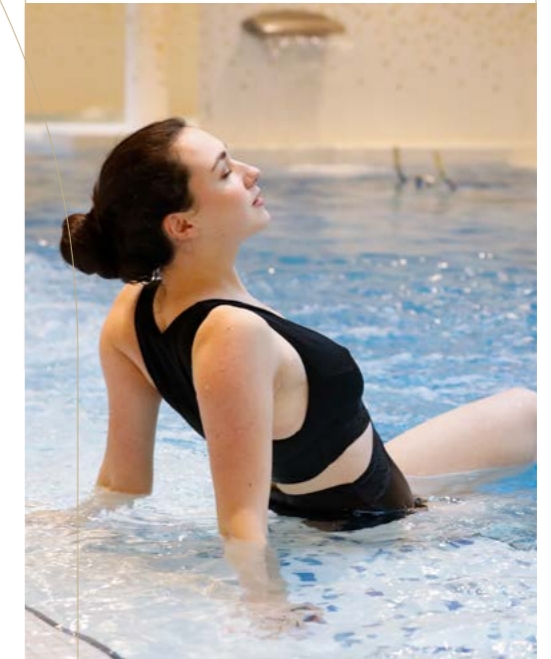
Retrouvez nos différentes formules d'accès SPA, qui vous ouvrent les portes du bassin thermoludique et de l'espace détente.

<b>2 HEURES CONSÉCUTIVES</b> .....	<b>28 €</b>
<b>2 HEURES INCLUANT 1 AQUAGYM</b> .....	<b>30 €</b>
<b>2 HEURES INCLUANT 1 AQUABIKE</b> .....	<b>34 €</b>
<b>3 HEURES CONSÉCUTIVES</b> .....	<b>34 €</b>
<b>3 HEURES INCLUANT 1 AQUAGYM</b> .....	<b>36 €</b>
<b>3 HEURES INCLUANT 1 AQUABIKE</b> .....	<b>40 €</b>
<b>1/2 HEURE SUPPLÉMENTAIRE</b> .....	<b>5 €</b>
<b>ACCÈS 1/2 JOURNÉE</b> .....	<b>40 €</b>
<b>ACCÈS JOURNÉE</b> .....	<b>50 €</b>

### Infos pratiques pour tous les séjours, accès SPA, et soins à la carte :

- Port obligatoire de sandales antidérapantes, non fournies (en vente sur place)
- Bonnet de bain conseillé (cheveux attachés obligatoires)
- Shorts de bain et maillot de bain intégral non autorisés.
- SPA non accessible aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans.
- Aucun changement de soins ne pourra être effectué sauf contre-indication médicale avec certificat du médecin.
- Certains soins présentent des contre-indications (femmes enceintes ou allaitantes, cancer...). Renseignements à l'accueil des Thermes.
- Pour profiter des fontaines d'eau thermale dans l'établissement, pensez à apporter un gobelet ou procurez-vous-en un à l'accueil pour 1 €.

**50% de remise sur l'accès SPA** pour tout achat de soin à la carte, à partir de 75 € par personne.



Les enfants à partir de 6 ans, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus au SPA (sauf sauna et hammam) et bénéficient d'une remise de 20%.

# Les activités aquatiques

Vivez un moment revitalisant avec nos activités aquatiques adaptées à tous les niveaux et à toutes les envies.

## AQUAGYM

Renforcez votre corps en douceur grâce à nos séances d'aquagym. Cette activité tonifiante allie musique entraînante et exercices adaptés, vous permettant de travailler endurance et souplesse.

• 1 Séance ..... 12 €

## AQUABIKE

Venez pédaler dans l'eau avec nos séances d'aquabike, un entraînement cardio dynamique qui vous permettra de travailler votre silhouette et améliorer votre tonus musculaire.

• 1 Séance ..... 20 €

## SOPHRÔ'AQUA OU SOPHR'EAU PHOBIE

Plongez dans l'univers apaisant de la sophrologie aquatique : apprivoisez l'eau en douceur et retrouvez confiance avec la Sophr'eau Phobie, ou laissez-vous porter par un profond lâcher-prise et une sensation unique de légèreté lors d'une séance de Sophro'Aqua.

• 1 Séance ..... 20 €

### Places limitées :

Sophr'eau Phobie (3 personnes maximum)  
 Sophrô'Aqua (10 personnes maximum)



Retrouvez tous les abonnements en page 10



# Le planning des activités

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
9H15 - 9H45							
10H15 - 10H45							
11H15 - 11H45							
12H15 - 12H45							
14H15 - 15H							
15H15 - 15H45							
16H - 16H40							
17H - 17H40							
18H - 18H40							

- Aquagym
- Aquabike
- Sophrô'Aqua\*
- Sophr'eau Phobie\*

### AQUAGYM & AQUABIKE

Cours de 30 minutes le matin et de 40 minutes l'après-midi. (Horaires susceptibles de varier au cours de la saison)

\*Séances hebdomadaires, sous réserve d'éventuelles exceptions.

# Des formules pour chaque envie

## ACCÈS SPA

Bassin thermoludique, sauna, hammam, bains bouillonnants extérieurs, cabines de relaxation.

- 10 Heures ..... 130 €
- 20 Heures ..... 240 €
- 30 Heures ..... 330 €
- 50 Heures ..... 450 €
- 100 Heures ..... 800 €

## AQUAGYM\*\*

- 1 Séance ..... 12 €
- 10 Séances ..... 110 €
- 20 Séances ..... 200 €
- 30 Séances ..... 270 €
- 50 Séances ..... 400 €

## AQUABIKE\*\*

- 1 Séance ..... 20 €
- 5 Séances ..... 95 €
- 10 Séances ..... 180 €
- 15 Séances ..... 255 €
- 25 Séances ..... 400 €

### Abonnements

Carte nominative et individuelle, accès au SPA non inclus pour les cours seuls. Sandales antidérapantes obligatoires, bonnet de bain conseillé (cheveux attachés obligatoires). Linge non fourni. Short et maillot de bain intégral non autorisés. Les abonnements sont valables 1 an à partir de la date d'achat.

## SOPHRÔ'AQUA\* OU SOPHR'EAU PHOBIE\*

- 1 Séance ..... 20 €

## ACCÈS SPA + AQUAGYM\*\*

1h de SPA à chaque séance.

- 5 Heures + 5 Séances d'aquagym ..... 130 €
- 10 Heures + 10 Séances d'aquagym ..... 240 €
- 20 Heures + 20 Séances d'aquagym ..... 400 €

## ACCÈS SPA + AQUABIKE\*\*

1 h de SPA à chaque séance.

- 5 Heures + 5 Séances d'aquabike ..... 160 €
- 10 Heures + 10 Séances d'aquabike ..... 285 €
- 20 Heures + 20 Séances d'aquabike ..... 530 €

### Pour toutes les activités aquatiques

Accès au bassin possible 5 min avant l'heure de début de la séance. Toute séance non effectuée sans annulation préalable sera décomptée.

\*Séances hebdomadaires, sous réserve d'éventuelles exceptions.

\*\*Abonnements possibles jusqu'à 100 séances, tarifs dégressifs (se renseigner à l'accueil). Séances de 30 min les matins et de 40 min les après-midis.

# Et d'autres pour se faire plaisir

Nous avons conçu pour vous des formules découverte à savourer tout au long de l'année\* :



## SPA & REPAS

Offrez-vous un moment de détente avec un accès SPA de 2h ou 3h, et un délicieux repas dans l'un de nos restaurants partenaires : L'Or en Bar, Les Commis, Le Trèfle (Casino) ou La Trattoria.

À partir de 44 € par personne



## SPA & NUITÉE (POUR 2)

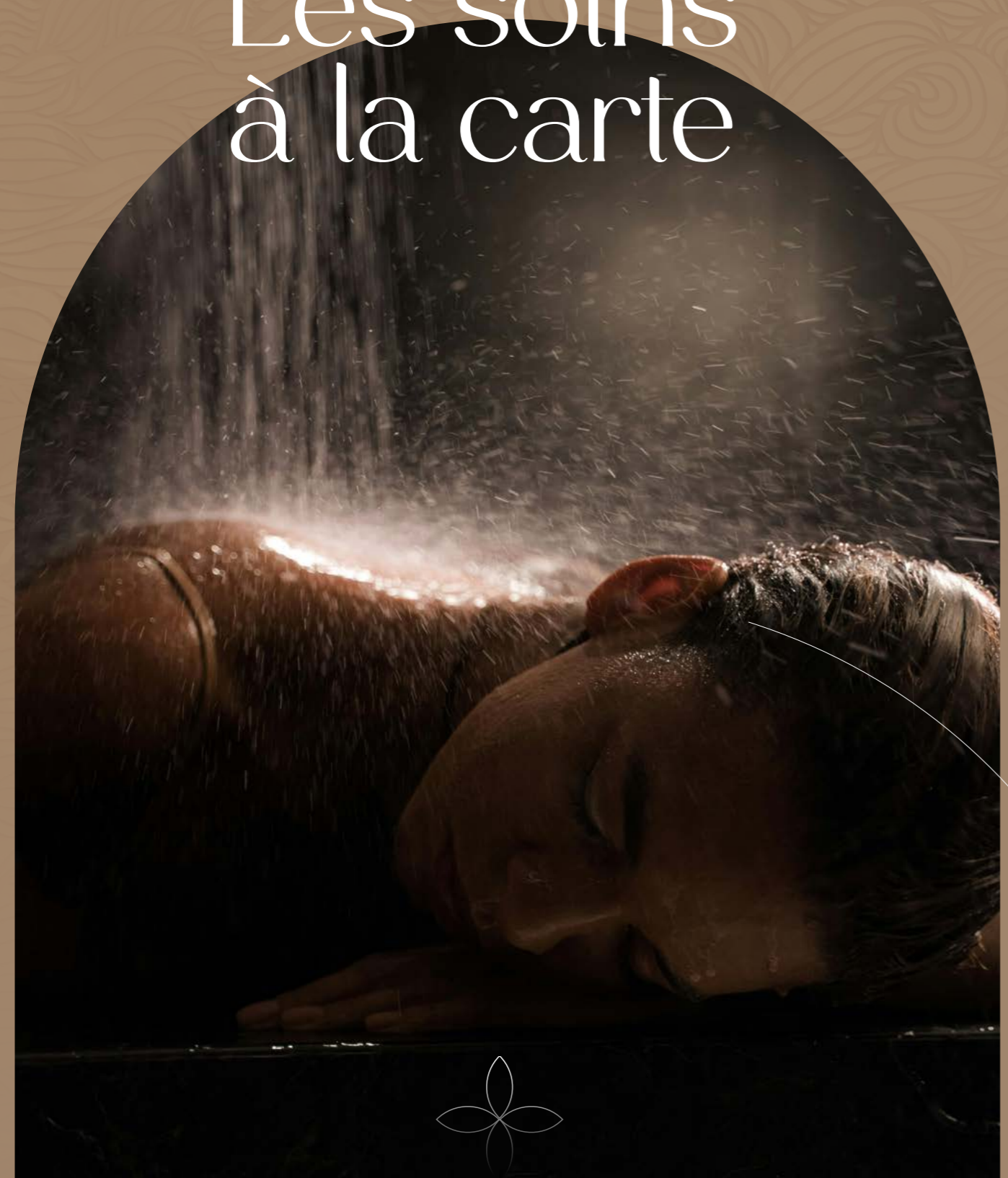
En partenariat avec l'hôtel\*\*\* La Souveraine, profitez du SPA des Thermes pendant 3h et d'une nuit relaxante avec petit-déjeuner inclus, le tout dans un cadre paisible et authentique.

À partir de 164 € pour 2 personnes

Retrouvez tous les détails et dates de validité de ces formules sur notre site [thermes-contrexeville.fr](http://thermes-contrexeville.fr)

\*Offres soumises à disponibilité et aux fermetures occasionnelles des restaurants et des Thermes.

# Les soins à la carte



“

*Laissez-vous tenter par nos soins  
à la carte, du traditionnel au plus  
innovant.*



LES SOINS VISAGE

LES SOINS CORPS BIEN-ÊTRE

LES SOINS À BASE D'EAU THERMALE

LES SOINS CORPS MINCEUR

LES SOINS LPG ENDERMOLOGIE®

50% de remise sur l'accès  
SPA pour tout achat de soin  
à la carte, à partir de 75 €  
par personne.



# Les soins visage

MARIA GALLAND  
PARIS

## LES EXPERTS ANTI-ÂGE

**MILLE** ..... 140 €

⌚ Durée 1h15

Un soin alliant luxe suprême et jeunesse globale ciblant tous les signes de l'âge : densité, fermeté, rides lissées, hydratation, nutrition.

**MÉTHODE MOSAÏQUE  
MODELANTE** ..... 140 €

⌚ Durée 1h30

Le soin iconique ultra personnalisé à l'effet lifting spectaculaire. La peau est visiblement plus jeune, les traits du visage sont redéfinis, la peau est plus dense et le teint est éclatant.

NOUVEAU

**[SKIN]PULSE** ..... 110 €

⌚ Durée 1h15

Ce soin anti-âge stimule l'activité cellulaire, hydrate intensément et redonne vitalité. Idéal pour les peaux qui montrent des signes de l'âge, de fatigue ou de relâchement.

**Option :** Pose du masque contour des yeux anti-âge durant le soin ..... +15 €



# natureisfuture

Une marque cosmétique française qui met au service de votre peau le meilleur des plantes de nos régions, récoltées de manière éco-responsable dans leurs biotopes d'origine.

Soins visage à base de produits certifiés bio :

**ÉNERGISANT OU ANTI-ÂGE** ..... 75 €

⌚ Durée 50 min

Ce soin ravive instantanément l'éclat de la peau et réactive sa jeunesse cellulaire. Le teint est lumineux et revitalisé.

**PURIFIANT** ..... 65 €

⌚ Durée 40 min

Un soin nettoyant et purifiant pour resserrer les pores, affiner le grain, et rééquilibrer la sécrétion de sébum, pour une peau éclatante.



## LES ESSENTIELS

**[SKIN]BIOSIS** ..... 90 €

⌚ Durée 1h15

Un soin du visage personnalisé, spécialement conçu pour rééquilibrer la barrière cutanée tout en soulageant vos tensions émotionnelles.

**HYDRA POUR MONSIEUR** ..... 75 €

⌚ Durée 1h00

Ce soin hydrate et réactive l'épiderme masculin. La peau se charge d'une nouvelle énergie et d'éclat, elle est lumineuse et fraîche.

## LES SPÉCIFIQUES

**D-TOX PEAU NEUVE** ..... 60 €

⌚ Durée 40 min

Purifie en profondeur pour révéler un teint clarifié et d'apparence saine. Il élimine les impuretés, le sébum et les toxines, laissant la peau douce, rafraîchie et radieuse.

**SUPRÊME JEUNESSE REGARD** ..... 45 €

⌚ Durée 30 min

Ce soin est dédié à la zone fragile du contour des yeux pour réduire les signes de l'âge et de fatigue. Pour un contour de l'œil éclatant, reposé et rajeuni.

# Les soins corps bien-être

## nature is future

Soins à base de produits certifiés bio.

**GOMMAGE DU CORPS** ..... 60 €

⌚ Durée 25 min

Gommage doux et application du lait hydratant.

**GOMMAGE ET MODELAGE** ..... 120 €

⌚ Durée 60 min

Gommage doux et modelage corps avec une huile relaxante.

**SOIN RELAXANT DU DOS** ..... 55 €

⌚ Durée 25 min

Gommage doux et modelage avec une huile relaxante.

**SOIN DES MAINS** ..... 75 €

⌚ Durée 60 min

Traitement réparateur, nourrissant et hydratant. Limage des ongles, gommage, modelage, pose de masque, application de crème et d'une base.

## La Sultane de Saba PARIS

Parfum au choix dans les Voyages en page 28.

**GOMMAGE DU CORPS** ..... 60 €

⌚ Durée 25 min

Gommage doux et application du lait onctueux.

**ENVELOPPEMENT** ..... 65 €

⌚ Durée 30 min

Lait hydratant et beurre de karité.

**ÉVASION RELAXANTE** ..... 120 €

⌚ Durée 60 min

Formule au choix :

- Gommage et modelage
- Enveloppement et modelage

**VOYAGE SULTANE DE SABA** ..... 160 €

Retrouvez tous les voyages en page 28.

NOUVEAU

**SOIN SIGNATURE 'LA SOUVERAINE'** ..... 110 €

⌚ Durée 60 min

Immergé dans les effluves de parfums naturels de notre région, bienvenue pour un éveil des sens. Ce soin ré-énergisant de l'ensemble du corps associe les bienfaits des ressources locales à des manœuvres variées — étirements, pressions et modelages — pour une détente profonde et harmonieuse.



## LES MODELAGES

Huile au choix dans la gamme Sultane de Saba® ou Nature is future®

**VISAGE** ..... 40 €

⌚ Durée 15 min

**DOS ET JAMBES** ..... 45 €

⌚ Durée 20 min

Forfait 3 soins 122 €

**CORPS** ..... 60 €

⌚ Durée 30 min

Forfait 3 soins 162 €

**CORPS COMPLET** ..... 90 €

⌚ Durée 50 min

Forfait 3 soins 243 €

**PIERRES CHAUDES** ..... 95 €

⌚ Durée 50 min

## LES MODELAGES DUO

**DUO 20 MIN** ..... 90 €

Forfait 3 soins 243 €

**DUO 30 MIN** ..... 120 €

Forfait 3 soins 324 €

**DUO 50 MIN** ..... 180 €

Forfait 3 soins 486 €

Certains abonnements de modelages sont possibles jusqu'à 6 séances. Tarifs dégressifs, renseignements à l'accueil.

## LES MODELAGES SPÉCIFIQUES

**AYURVÉDIQUE ABHYANGA** ..... 110 €

⌚ Durée 60 min

Originaire des Indes, ce modelage tonifie et relaxe tout en rééquilibrant l'énergie du corps, pour retrouver harmonie et vitalité.

**HAWAÏEN LOMI-LOMI** ..... 110 €

⌚ Durée 60 min

Un modelage profond inspiré de la tradition hawaïenne, conçu pour relâcher les tensions et offrir un véritable lâcher-prise.

## LES MODELAGES SOUS FINE PLUIE D'EAU THERMALE

Huile de massage naturelle et certifiée bio Nature is future®

**MODELAGE 4 MAINS**

⌚ Durée 20 min ..... 75 €

Forfait 3 soins 203 €  
5 soins 300 €

⌚ Durée 40 min ..... 140 €

Forfait 3 soins 378 €  
5 soins 560 €

**MODELAGE 2 MAINS**

⌚ Durée 20 min ..... 45 €

Forfait 3 soins 122 €

⌚ Durée 40 min ..... 85 €

Forfait 3 soins 230 €



## Les soins bien-être

**SHIATSU** ..... 89 €

⌚ Durée 1h

Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, le Shiatsu est une technique japonaise qui consiste à appliquer des pressions des doigts et des mains sur toute la surface du corps. L'objectif est de défatiguer et rééquilibrer le fonctionnement des organes, ainsi que celui du système hormonal et nerveux.

**RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** ..... 75 €

⌚ Durée 45 min

(sur pieds sains uniquement).  
Forfait 3 soins 203 €



## LES ÉPILATIONS

**AISSELLES** ..... 14 €

⌚ Durée 15 min

**1/2 JAMBES OU CUISSES** ..... 21 €

⌚ Durée 30 min

**JAMBES COMPLÈTES** ..... 29 €

⌚ Durée 45 min

**MAILLOT CLASSIQUE** ..... 14 €

⌚ Durée 15 min

**SOURCILS OU LÈVRES  
OU MENTON OU JOUES** ..... 10 €

⌚ Durée 15 min

**VISAGE : LÈVRES, MENTON,  
SOURCILS ET COU** ..... 27 €

⌚ Durée 30 min

**TEINTURE DES CILS ET  
SOURCILS**

**TEINTURE SOURCILS** ..... 20 €

⌚ Durée 20 min

**TEINTURE CILS** ..... 20 €

⌚ Durée 25 min

**TEINTURE CILS ET SOURCILS** ..... 30 €

⌚ Durée 35 min

## Les soins à base d'eau thermale

### HYDROTHERAPIE

**DOUCHE AU JET SILHOUETTE** ..... 33 €

⌚ Durée 7 min

**DOUCHE AMÉRICAINNE** ..... 25 €

⌚ Durée 5 min

**DOUCHE SOUS AFFUSION** ..... 25 €

⌚ Durée 5 min

**DOUCHE TONUS** ..... 25 €

⌚ Durée 5 min

**DOUCHE AUX HUILES** ..... 33 €

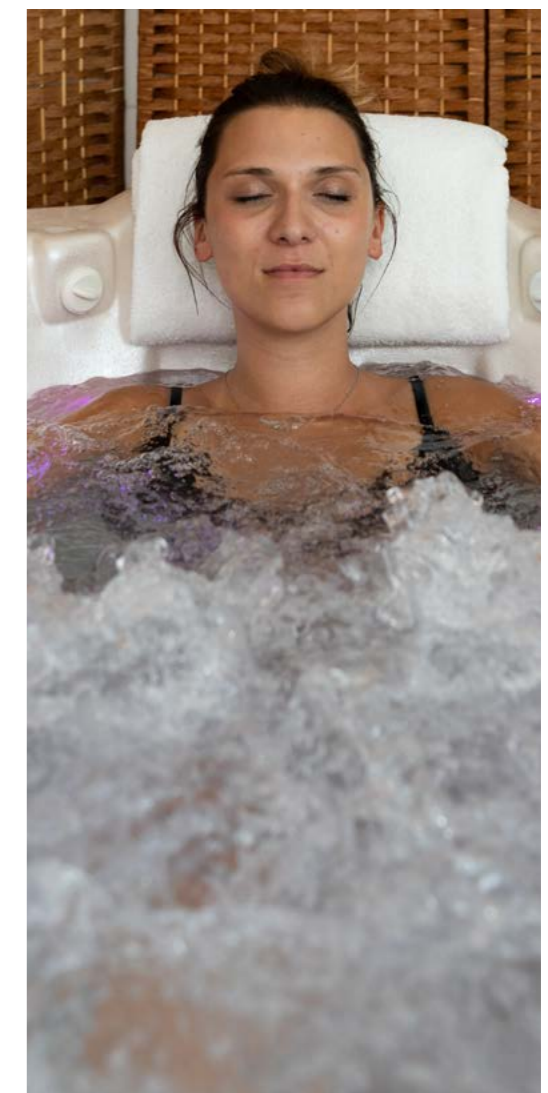
⌚ Durée 5 min

**BAIN BOUILLONNANT  
AUX HUILES** ..... 37 €

⌚ Durée 15 min

**BAIN BOUILLONNANT  
AUX HUILES EN DUO** ..... 50 €

⌚ Durée 15 min



# Les soins corps minceur



## JAMBES LÉGÈRES ..... 90 €

⌚ Durée 1h00

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

Cure 3 soins 243 €  
6 soins 432 €

## AQUA DÉTOX ..... 85 €

(AVEC GOMMAGE)

⌚ Durée 1h00

(SANS GOMMAGE) ..... 75 €

⌚ Durée 45 min

Ce soin désinfiltrant anti-rétention d'eau grâce à l'action des huiles essentielles est une véritable cure pour une revitalisation en profondeur et faciliter l'amincissement.

Cure 3 soins (dont 1 gommage) 212 €  
6 soins (dont 2 gommages) 376 €



## MINCEUR & FERMETÉ ..... 95 €

(AVEC GOMMAGE)

⌚ Durée 1h15

(SANS GOMMAGE) ..... 85 €

⌚ Durée 1h00

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

Cure 3 soins (dont 1 gommage) 239 €  
6 soins (dont 2 gommages) 424 €

NOUVEAU

## MODELAGE AMINCISSANT MADÉROTHERAPIE

⌚ Durée 30 min ..... 60 €

⌚ Durée 50 min ..... 90 €

Utilisant la maderothérapie, une technique de modelage avec des outils en bois, ce soin cible les amas graisseux et réduit visiblement la cellulite. Il améliore la qualité de la peau, stimule la circulation sanguine et lymphatique, et redessine rapidement la silhouette.

## natureisfuture

Soins à base de produits certifiés bio. 🌿

## MINCEUR & FERMETÉ ..... 85 €

(AVEC GOMMAGE)

⌚ Durée 50 min

(SANS GOMMAGE) ..... 75 €

⌚ Durée 40 min

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.

Cure 3 soins (dont 1 gommage) 212 €

## ENVELOPPEMENT MINCEUR ..... 65 €

⌚ Durée 30 min

## ENVELOPPEMENT & MODELAGE MINCEUR ..... 120 €

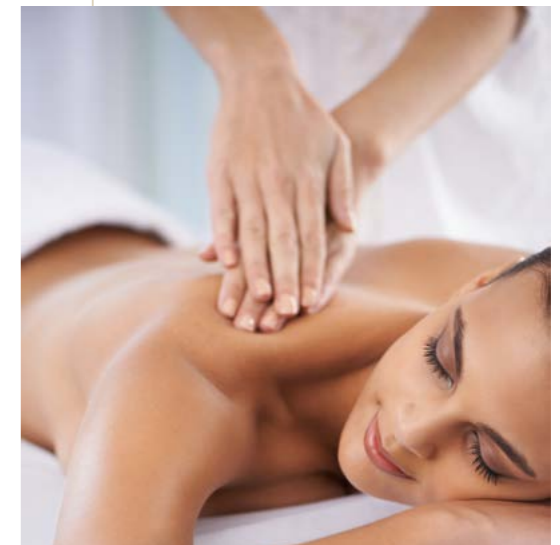
⌚ Durée 50 min

## PRESSOTHÉRAPIE ..... 40 €

⌚ Durée 30 min

Les bottes à pression progressive permettent l'activation de la circulation veineuse et lymphatique, entraînant une stimulation des échanges sanguins et du reflux lymphatique. Élimination des toxines, raffermissement des tissus. Déstockage des graisses. Réduction de la peau d'orange.

Cure 3 soins 108 €



Retrouvez les produits de nos marques partenaires en vente à l'institut ou sur la boutique de notre site :

[thermes-contrexeville.fr](http://thermes-contrexeville.fr)

# LPG ENDERMOLOGIE®

## CELLU M6 ALLIANCE®

Expert de la peau et de la minceur depuis plus de 35 ans, LPG® propose des solutions esthétiques et anti-âge, naturelles et sans douleur. La technique endermologie® stimule mécaniquement les cellules pour relancer l'activité cellulaire endormie au cœur de la peau, révélant jour après jour une peau plus ferme, plus lisse et plus éclatante.

### SOINS SUR-MESURE

Ces traitements personnalisés sont définis lors d'une séance d'évaluation pour cibler précisément vos besoins et vos objectifs. Cette approche permet ainsi d'agir efficacement selon la nature de votre peau et vos attentes spécifiques, qu'il s'agisse de raffermir, lisser ou redessiner la silhouette.

#### SOINS ZONES SUR-MESURE :

##### VISAGE : 1 À 9 ZONES

Front, regard anti-rides, regard poches et cernes, bouche, double menton, ovale, cou, décolleté, mains.

##### CORPS : 1 À 11 ZONES

Bras, dos, taille, ventre, culotte de cheval, fesses, cuisses avant, arrière des cuisses, intérieur cuisses, genoux, mollets.

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

#### SEANCE D'ÉVALUATION ..... OFFERTE

⌚ Durée 30 min

#### 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 €

À partir de 10 séances, votre tenue Endermowear™ ou kit Endermologie® visage offert.

#### KIT ENDERMOLOGIE® VISAGE ..... 20 €

#### TENUE ENDERMOWEAR™ ..... 20 €



### SOINS CLASSIQUES

Les soins classiques visage et corps associent expertise et efficacité pour traiter les signes de l'âge, améliorer la qualité de la peau ou cibler les zones rebelles (bras, dos, ventre, taille, cuisses...). Ils proposent des protocoles précis pour des résultats visibles et durables.

#### CORPS

##### DÉTOX ..... 60 €

⌚ Durée 30 min

Active les échanges circulatoires pour agir sur la rétention d'eau et drainer les toxines, pour un effet dynamisant et une sensation de légèreté immédiate.

##### VITALITÉ STRESS SOMMEIL ..... 70 €

⌚ Durée 40 min

Ce soin de l'ensemble du corps diminue le stress, augmente la vitalité et améliore la qualité du sommeil pour apporter un mieux-être global tout en renforçant les défenses naturelles.

##### RELAXATION ..... 60 €

⌚ Durée 30 min

Détend les zones de tension musculaire, élimine le stress et apporte une profonde sensation de détente. Pour l'équilibre du corps et de l'esprit.

#### VISAGE

##### ANTI-ÂGE REPULPANT AFFINANT OU FERMÉTÉ ..... 75 €

⌚ Durée 40 min

- Cure 3 soins ..... 207 €
- 5 soins ..... 338 €
- 10 soins ..... 600 €

##### SUBLIME REGARD & LÈVRES ..... 65 €

⌚ Durée 35 min

Ce soin anti-âge estompe les poches et les cernes, lisse les rides du contour des yeux et de la bouche, repulpe les lèvres et rehausse les paupières pour ouvrir et défatiguer le regard.

# Les séjours bien-être



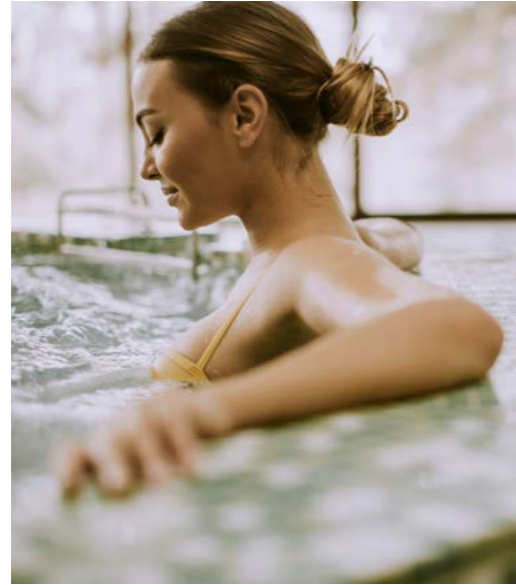
“  
Évadez-vous vers  
une *parenthèse enchantée*.”

LES ESCALES  
1/2 journée

LES VOYAGES  
1/2 journée

LES SÉJOURS BIEN-ÊTRE & ANTI-ÂGE  
2, 3 & 5 jours

LES SÉJOURS FORÊT  
5 & 7 jours



# Les escales demi-journée

## ESCALE DOUCEUR ..... 80 €

- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

 Disponible en formule DUO 159 €

## ESCALE RELAXANTE ..... 107 €

- 1 Modelage relaxant aux huiles 50'
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

 Disponible en formule DUO 210 €

**NOUVEAU**

## ESCALE SOUVERAINE ..... 119 €

- 1 Soins signature La Souveraine 60'
- 1 Accès Spa sur la demi-journée des soins

## ESCALE DÉTENTE ..... 79 €

- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Douche tonus
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

## ESCALE DÉCOUVERTE ..... 89 €

- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

## ESCALE COCON VISAGE ..... 115 €

- 1 Soins visage purifiant Nature is Future® 40'
- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

## ESCALE COCON DU DOS ..... 120 €

- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

## ESCALE FORÊT ..... 99 €

- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

 Disponible en formule DUO 195 €

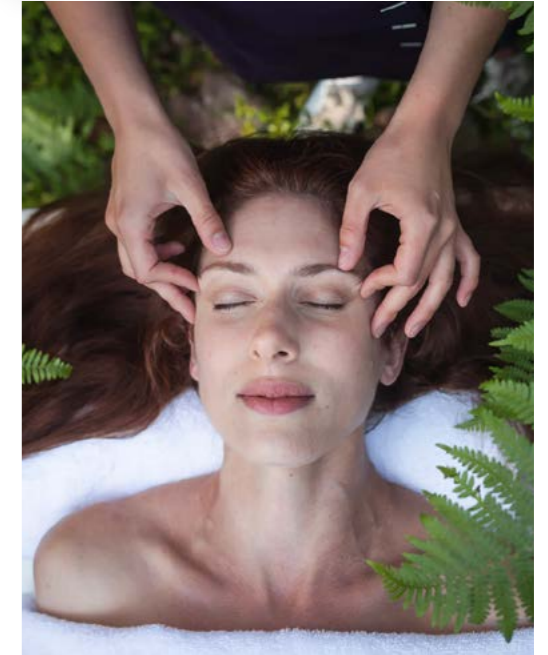
## ESCALE FORÊT SUPRÊME ..... 139 €

- 1 Modelage relaxant aux huiles 50'
- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

 Disponible en formule DUO 264 €


 nature is future

Retrouvez avec ce symbole  toutes nos escales entièrement à base de produits certifiés bio.



### Infos pratiques pour les escales 1/2 journée

28 € pour la demi-journée d'accès SPA supplémentaire dans la continuité de votre séjour. (bassin thermoludique, sauna, hammam, bains bouillonnants extérieurs, cabines de relaxation).

Tous les modelages en escale sont réalisés avec une huile de massage relaxante et certifiée bio Nature is Future® .

# Les voyages demi-journée

La Sultane de Saba  
PARIS

À travers des soins aux milles senteurs et couleurs, dans une alchimie parfaite entre bien-être et authenticité, venez vivre un véritable voyage des sens.

**VOYAGE SULTANE DE SABA**  
**1/2 JOURNÉE** ..... **160 €**

🕒 Durée totale des soins 1h30

AU CHOIX :

Voyage sur la route du Taj Palace  
Voyage en Orient for Men  
Voyage sur la route d'Udaipur  
Voyage sur la route des délices

- 1 Gommage corps soyeux
- 1 Enveloppement du corps au lait et beurre de karité
- 1 Modelage relaxant visage et corps
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

Voyage dans les Îles

- 1 Gommage corps soyeux
- 1 Modelage Hawaïen Lomi-Lomi
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

Voyage sur la route des épices Ayurvédique

- 1 Gommage corps soyeux
- 1 Modelage Ayurvédique Abhyanga
- 1 Accès SPA sur la demi-journée des soins

Pour maximiser les bienfaits de votre voyage, profitez du hammam 15 minutes avant votre soin.

## Infos pratiques pour les voyages 1/2 journée

28 € pour la demi-journée d'accès SPA supplémentaire dans la continuité de votre séjour (bassin thermoludique, sauna, hammam, bains bouillonnants extérieurs, cabines de relaxation).



### VOYAGE SUR LA ROUTE DU TAJ PALACE

Senteur Musc  
Encens Rose



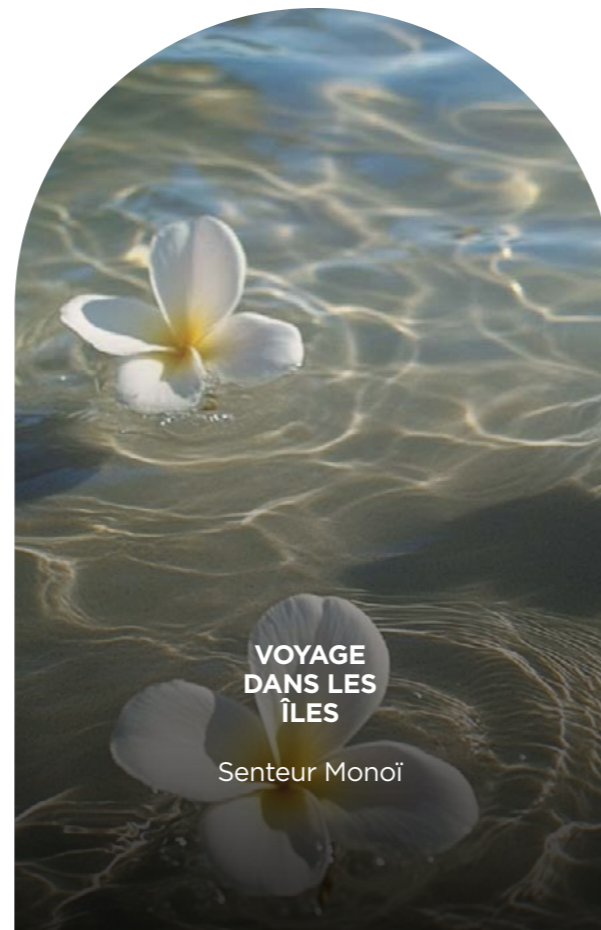
### VOYAGE EN ORIENT FOR MEN

Senteur Ambre  
Musc Santal



### VOYAGE SUR LA ROUTE D'UDAIPUR

Senteur Musc  
Encens Vanille



### VOYAGE DANS LES ÎLES

Senteur Monoï



### VOYAGE SUR LA ROUTE DES DÉLICES

Senteur  
Fleur d'Oranger



### VOYAGE SUR LA ROUTE DES ÉPICES AYURVÉDIQUE

Senteur Ambre  
Vanille Patchouli



# Les séjours 2 jours

## ZEN 2 JOURS ..... 269 €

- 1 Soin relaxant du dos Nature is Future® 25'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Douche américaine
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche tonus
- 2 Accès SPA toute la journée

Formule 2 jours, 1 nuit\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 402 €  
Pension complète 428 €

## DÉTENTE 2 JOURS ..... 269 €

- 1 Modelage visage 15'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 2 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche tonus
- 1 Douche américaine
- 2 Accès SPA toute la journée

Formule 2 jours, 1 nuit\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 402 €  
Pension complète 428 €

## FORÊT 2 JOURS ..... 279 €

- 1 Modelage 2 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage visage 15'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Bain bouillonnant aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 2 Accès SPA toute la journée

Formule 2 jours, 1 nuit\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 412 €  
Pension complète 438 €

\* Soins uniquement en après-midi.

\*\* Accompagnement obligatoire par un parent pour les soins du corps. Pièce d'identité à présenter à l'arrivée.  
Âge minimum 14 ans et taille 150cm.

\*\*\* Tarifs pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\* La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.



**natureisfuture**

Retrouvez avec ce symbole  
tous nos séjours entièrement  
à base de produits certifiés bio.



# 3 jours

## ZEN 3 JOURS ..... 359 €

- 1 Soin relaxant du dos Nature is Future® 25'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soin visage D-Tox Peau Neuve Maria Galland® 40'
- 2 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche américaine
- 1 Douche tonus
- 3 Accès SPA toute la journée

Formule 3 jours, 2 nuits\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 625 €  
Pension complète 677 €

## DÉTENTE 3 JOURS ..... 359 €

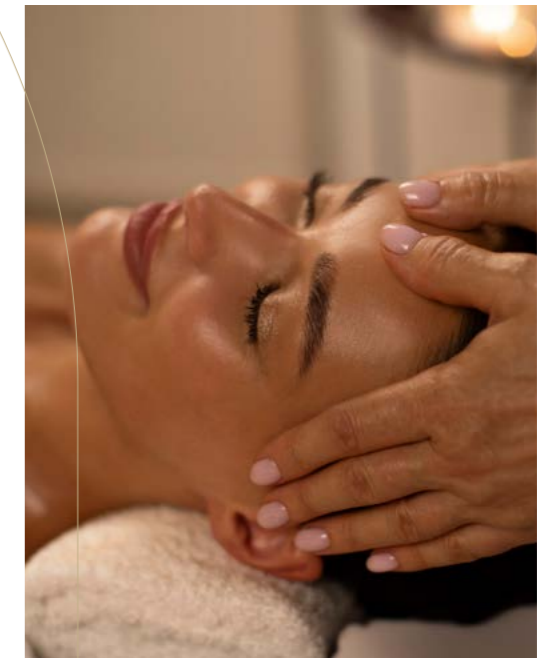
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Modelage 2 mains sous fine pluie d'eau thermale 40'
- 1 Modelage visage 15'
- 2 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 3 Accès SPA toute la journée

Formule 3 jours, 2 nuits\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 625 €  
Pension complète 677 €

## FORÊT 3 JOURS ..... 409 €

- 1 Modelage relaxant aux huiles 50\*\*
- 1 Soin visage purifiant Nature is future® 40'
- 1 Gommage corps 20'
- 2 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 3 Accès SPA toute la journée

Formule 3 jours, 2 nuits\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 675 €  
Pension complète 727 €



Découvrez nos formules avec hébergement, à l'hôtel\*\*\* La Souveraine. Contactez-nous pour plus d'informations.

**Spécial Adolescent\*\*** : 20% de remise (hors hébergement) sur le séjour de votre ado valable sur l'ensemble de nos séjours bien-être et minceur. A partir de 14 ans et 1m50.

Un programme d'activités sportives et de gestion du stress est disponible en supplément.

Renseignements à l'accueil.



## Les séjours 5 jours

### ZEN 5 JOURS ..... 609 €

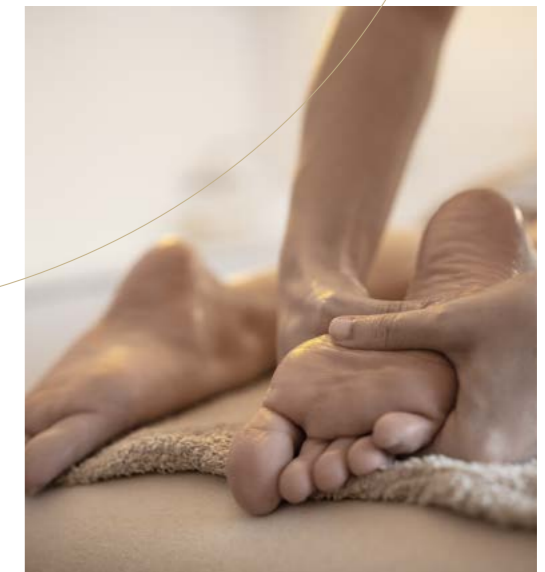
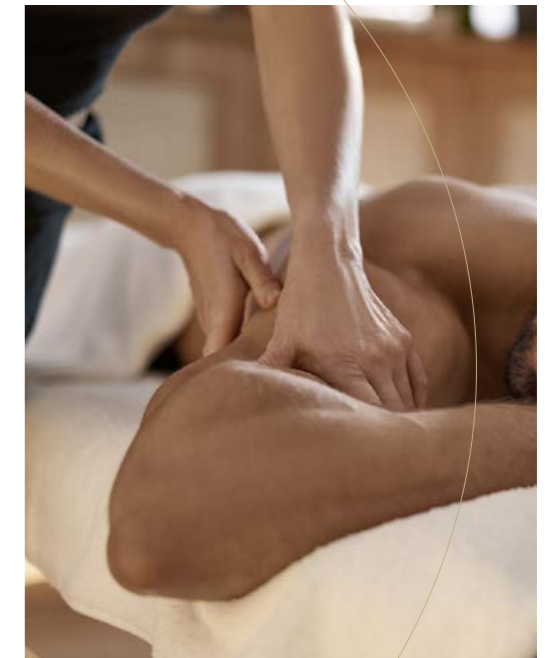
- 1 Enveloppement corps 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins visage D-Tox Peau Neuve Maria Galland® 40'
- 1 Modelage visage 15'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches américaines
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 5 Accès SPA toute la journée

Formule 5 jours, 4 nuits\*\* à partir de :  
Demi-pension 1114,40 €  
Pension complète 1213,20 €

### DÉTENTE & BIEN-ÊTRE 5 JOURS ..... 809 €

- 1 Soins visage SkinBiosis Maria Galland® 1h15\*
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage visage 15'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 2 Modelages relaxants aux huiles 20'
- 1 Enveloppement corps 30'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Douche tonus
- 2 Douches au jet silhouette
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 5 Accès SPA toute la journée

Formule 5 jours, 4 nuits\*\* à partir de :  
Demi-pension 1314,40 €  
Pension complète 1413,20 €



### VITALITÉ & ANTI-ÂGE 5 JOURS ..... 899 €

- 2 Modelages relaxants aux huiles 30'
- 1 Modelage visage 15'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins Aqua Détox LPG® 45'
- 1 Soins minceur et fermeté LPG® 1h\*
- 1 Soins visage anti-âge Nature is future® 50\*\*
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Douche tonus
- 2 Douches au jet silhouette
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 5 Accès SPA toute la journée

Formule 5 jours, 4 nuits\*\* à partir de :  
Demi-pension 1404,40 €  
Pension complète 1503,20 €

\*Soins uniquement en après-midi.

\*\*Tarifs pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\* La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.





# Les séjours FORÊT 5 & 7 jours

Laissez-vous transporter dans un univers authentique, imprégnez-vous des bienfaits des ressources naturelles locales, et vivez une expérience alliant détente et reconnexion avec la nature. Riche en soins, votre séjour pourra s'agrémenter d'activités bien-être en supplément, animées par des experts certifiés.

## FORÊT 5 JOURS 679 €

- 1 Enveloppement corps 30'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 1 Soins visage purifiant Nature is future® 40'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage 2 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Soins signature La Souveraine 60\*\*
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Douche tonus
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 5 Accès SPA toute la journée

Formule 5 jours, 4 nuits\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 1184,40 €  
Pension complète 1283,20 €

## FORÊT 7 JOURS 959 €

- 2 Enveloppements corps 30'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Soins signature La Souveraine 60\*\*
- 1 Soins visage Nature is future® au choix 50\*\*
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins relaxant du dos Nature is future® 25'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 2 Douches américaines
- 1 Douche tonus
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 7 Accès SPA toute la journée

Formule 7 jours, 6 nuits\*\*\* à partir de :  
Demi-pension 1717,10 €  
Pension complète 1865,30 €

**nature is future**

Retrouvez avec ce symbole  tous nos séjours entièrement à base de produits certifiés bio.

Séjours labélisés



\*Soins uniquement en après-midi.

\*\*Les activités se déroulent du lundi au vendredi.

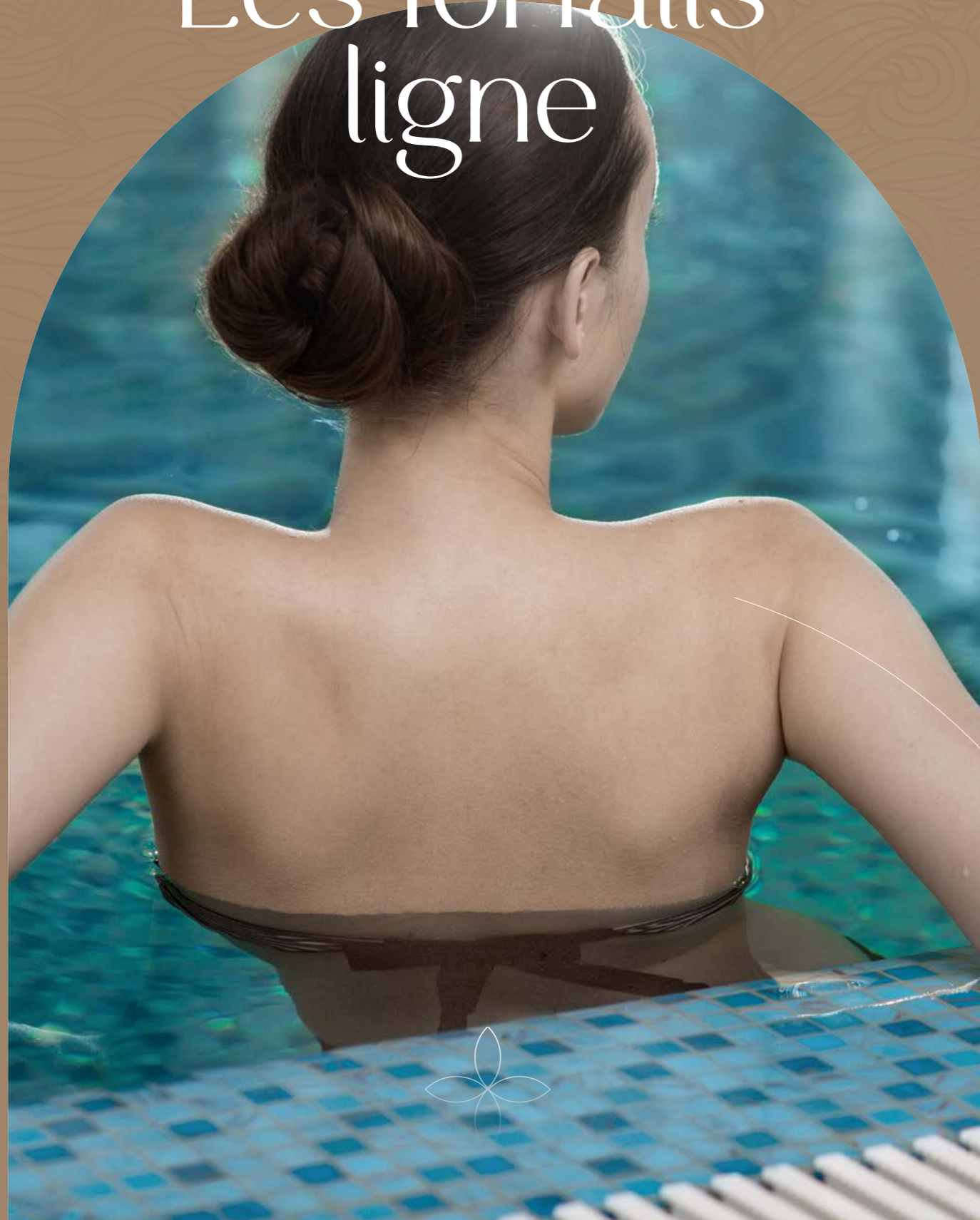
\*\*\* Tarifs pour un séjour sans activités pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\*  
La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.



**Programme  
d'activités sportives  
et de gestion du  
stress\*\***

Disponible en supplément pour tous les séjours — voir tarifs page 47.  
Contactez-nous pour plus d'informations.

# Les forfaits ligne



## L'EAU THERMALE

Née au cœur des Vosges et protégée par des couches d'argile et de marne imperméables, l'eau de Contrexéville se distingue par sa composition unique. Enrichie naturellement en sulfates calciques et magnésiens, elle devient un allié précieux pour votre bien-être. Cette eau exceptionnelle est au centre de nos soins et contribue à l'efficacité de votre séjour minceur.



## L'ALIMENTATION

La réussite d'un séjour minceur repose aussi sur une alimentation équilibrée. Une sélection d'hôteliers et restaurateurs à Contrexéville vous proposent un menu diététique, garantissant des plats sains et savoureux. Une diététicienne est également à votre disposition pour vous accompagner et vous donner toutes les clés d'un équilibre durable.



## LES SOINS

Que vous cherchiez à vous détendre, à affiner votre silhouette ou à tonifier votre corps, nos forfaits sont conçus pour répondre à vos attentes. Les Thermes de Contrexéville proposent une large gamme de soins personnalisés pour vous aider à retrouver la ligne et à maintenir vos résultats sur le long terme.



## LES ACTIVITÉS

L'activité physique est essentielle pour favoriser la perte de poids. C'est pourquoi nos forfaits peuvent être complétés par des activités variées comme l'oxygénation dans le parc, la marche nordique, le pilates ou la gym douce. Pour compléter votre programme, des séances de relaxation telles que la sophrologie et le yoga vous permettront d'harmoniser corps et esprit.

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

# Forfait ligne 5 jours

**FORMULE 12 SOINS** ..... **555 €**

Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+120 €**

- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Madéro'Fit® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

### Diététique

- 1 Bilan corporel réalisé à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Rencontre conseils diététiques\*

**Formule 5 jours, 4 nuits\*\* à partir de :**  
**Demi-pension 1060,40 €**  
**Pension complète 1159,20 €**



\*Les vendredis de 15h à 16h30

\*\* Formules avec hébergement : tarifs pour un forfait ligne sans activités pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\* La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

## 10% DE REMISE

Sur tous nos soins à la carte réservés avant votre arrivée.

# Forfait ligne 7 jours

**FORMULE 15 SOINS** ..... **670 €**

Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+120 €**

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Madéro'Fit® 30'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

### Diététique

- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Rencontre conseils diététiques.

**Formule 7 jours, 6 nuits\*\* à partir de :**  
**Demi-pension 1428,10 €**  
**Pension complète 1576,30 €**



# Forfait ligne 7 jours

**FORMULE 20 SOINS** ..... **785 €**

Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+120 €**

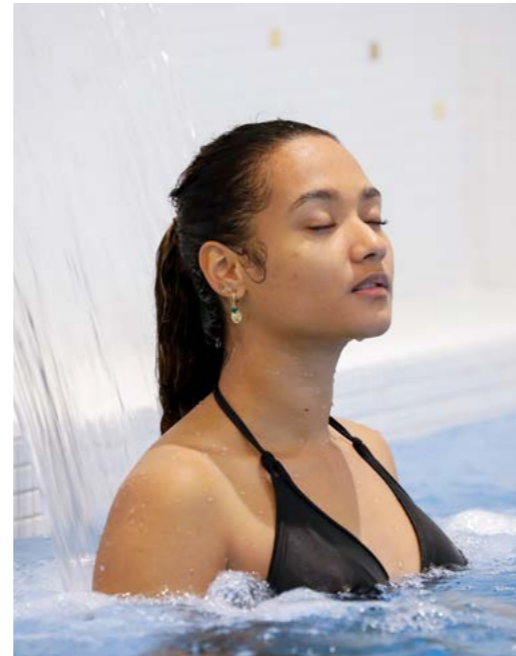
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Madéro'Fit® 30'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Endermologie® Cellu M6® 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 3 Douches au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 2 Douches américaines
- 1 Douche tonus
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

## Diététique

- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Rencontre conseils diététiques

**Formule 7 jours, 6 nuits\* à partir de :**  
**Demi-pension 1543,10 €**  
**Pension complète 1691,30 €**

Pour des résultats encore plus efficaces, optimisez votre forfait ligne 7 jours en optant pour la formule 20 ou 24 soins.



\* Formules avec hébergement : tarifs pour un forfait ligne sans activités, pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\* La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

# Forfait ligne 7 jours

**FORMULE 24 SOINS** ..... **1000 €**

Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+120 €**

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Madéro'Fit® 30'
- 2 Soins pressothérapie 30'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Endermologie® Cellu M6® 30'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Nature is future® 40'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 3 Douches au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 2 Douches américaines
- 1 Douche tonus
- 3 Séances d'aquagym
- 2 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

## Diététique

- 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 Rencontre conseils diététiques
  - 1 Atelier Astuces Diététiques & Infusion Maison

**Formule 7 jours, 6 nuits\* à partir de :**  
**Demi-pension 1758,10 €**  
**Pension complète 1906,30 €**



# Forfait ligne 10 jours

**FORMULE 33 SOINS ..... 1305 €**

Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+160 €**

- 2 Endermologies® Cellu M6® 30'
- 1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50'\*
- 1 Modelage amincissant Madéro'Fit® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté LPG® 1h\*
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 2 Soins pressothérapie 30'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 4 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches américaines
- 1 Douche tonus
- 5 Séances d'aquagym
- 2 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

## Diététique

- 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 Rencontre conseils diététiques
  - 1 Atelier Astuces Diététiques & Infusion Maison

**Formule 10 jours, 9 nuits\*\* à partir de :**  
**Demi-pension 2442,15 €**  
**Pension complète 2664,45 €**



\* Soins uniquement en après-midi  
 \*\* Formules avec hébergement : tarifs pour un forfait ligne sans activités pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\* La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

# Forfait ligne 14 jours

**FORMULE 42 SOINS ..... 1650 €**

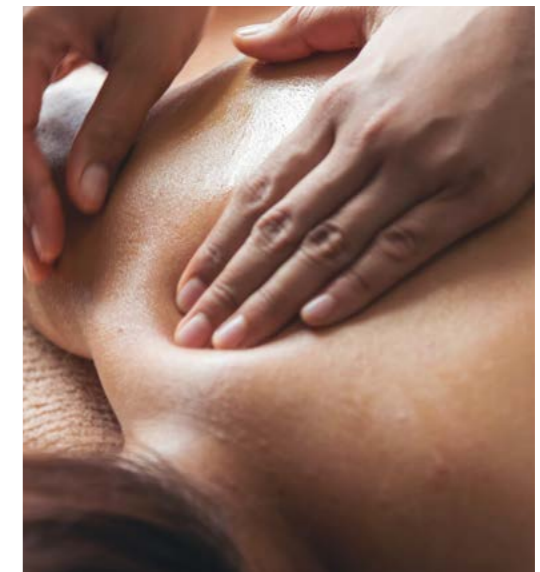
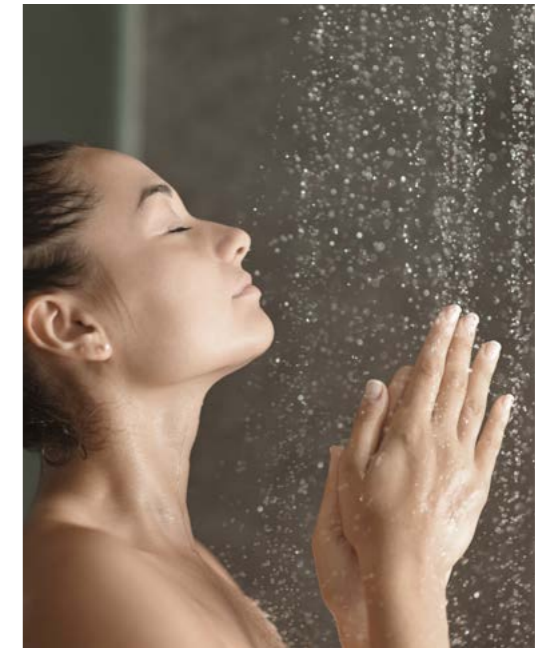
Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+180 €**

- 2 Endermologies® Cellu M6® 30'
- 2 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- 1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50'\*
- 1 Modelage amincissant Madéro'Fit® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté avec gommage Nature is future® 50'\*
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté LPG® 1h\*
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 2 Soins pressothérapie 30'
- 6 Bains bouillonnants aux huiles
- 5 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches américaines
- 2 Douches tonus
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

## Diététique

- 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 Rencontre conseils diététiques
  - 1 Atelier Astuces Diététiques & Infusion Maison

**Formule 14 jours, 13 nuits\*\* à partir de :**  
**Demi-pension 3292,55 €**  
**Pension complète 3613,65 €**





# Forfait ligne 14 jours +

**FORMULE 52 SOINS ..... 2010 €**

Programme d'activités sportives  
(en supplément) ..... **+180 €**

- 4 Endermologies® Cellu M6® 30'
- 3 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- 2 Modelages amincissants Madéro'Fit® 30'
- 1 Soins Aqua Détox LPG® 1h\*
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté avec gommage Nature is future® 50'
- 1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 3 Soins pressothérapie 30'
- 7 Bains bouillonnants aux huiles
- 7 Douches au jet silhouette
- 3 Douches sous affusion
- 3 Douches américaines
- 2 Douches tonus
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

## Diététique

- 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 Rencontre conseils diététiques
  - 1 Atelier Astuces Diététiques & Infusion Maison

**Formule 14 jours, 13 nuits\*\* à partir de :**  
**Demi-pension 3652,55 €**  
**Pension complète 3973,65 €**



\* Soins uniquement en après-midi  
 \*\* Formules avec hébergement : tarifs pour un forfait ligne sans activités pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel\*\*\* La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.



# La diététique

La diététique joue un rôle clé dans le bien-être personnel en répondant aux besoins spécifiques de chaque organisme et en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Notre diététicienne, engagée pour votre santé et votre bien-être, vous accompagne dans cette démarche et vous propose diverses prestations adaptées, pour prendre soin de votre équilibre nutritionnel.

**BILAN CORPOREL ..... 15 €**

Analyse détaillée du poids global de l'organisme en fonction des différentes masses qui le constituent.

🕒 Durée 10 min

**CONSULTATION INDIVIDUELLE ..... 35 €**

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 de 45 min aussi disponible en visio ou par téléphone

**ATELIER ASTUCES DIÉTÉTIQUES & INFUSION MAISON ..... 25 €**

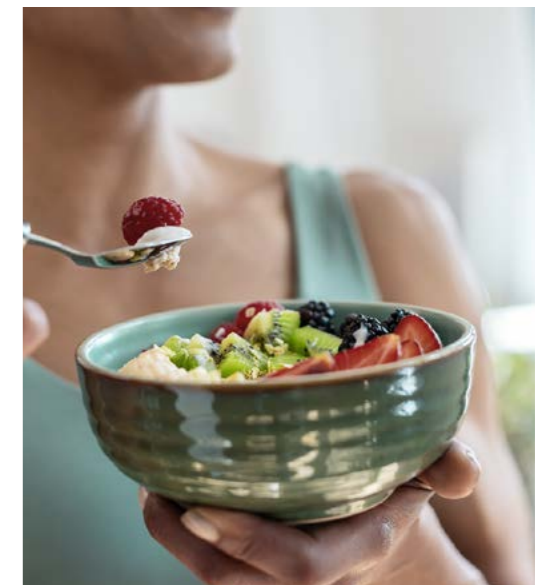
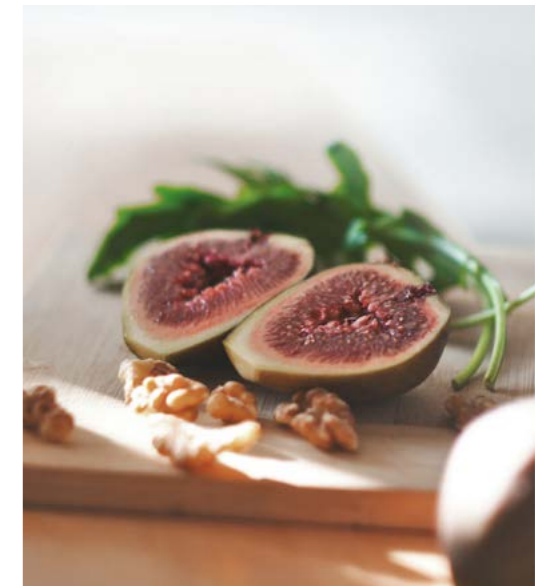
Chaque semaine, explorez avec la diététicienne l'un des thèmes suivants : minceur, détox ou rétention d'eau, à travers des conseils simples, des idées de recettes et un moment convivial de préparation d'une tisane maison.

Sur inscription - Les mardis 16h à 18h

**RENCONTRE CONSEILS DIÉTÉTIQUES ..... 5 €**

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 - Les vendredis 15h à 16h30



# Programme sportif, de loisirs et de 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 OU BUNGYPUMP

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 et articulations, à l'aide d'un gros ballon souple, pour compléter vos soins quotidiens.

## PROMENADE DÉCOUVERTE EN FORÊT

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

## 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 !

## PILATES

Pour renforcer les muscles profonds

## RELAXATION & ACTIVITÉS DE GESTION DU STRESS

- **Sophrologie** : Pratique permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit, par la respiration et l'écoute de ses sensations et émotions.
- **Yoga** : Enchaînement de postures douces et sans impact pour les articulations fragiles
- **Sophrôxy** : Relaxation dynamique dans le parc thermal et exercices de sophronisation pour booster son énergie et sa vitalité.

## NOUVEAUTÉS

- Danse thérapie/expression corporelle/Sophro'danse
- Mémo-gym
- Pétanque/Boccia
- Jeux de raquettes
- Pound Fit
- Yoga du rire (en supplément)

## ESCAPADES & VISITES COMMENTÉES (EN SUPPLÉMENT)



**Séjour 7 jours  
(5 jours d'activités)  
120 €**

**Séjour 10 jours  
(8 jours d'activités)  
160 €**

**Séjour 14 jours  
(10 jours d'activités)  
180 €**

Activités disponibles également à la carte



Programme hebdomadaire disponible à l'Office de Tourisme et sur [contrextourisme.com](http://contrextourisme.com)  
Inscription et règlement à l'Office de Tourisme.

03 29 08 08 68



# Hôtel\*\*\* La Souveraine

Idéalement situé au cœur du parc thermal, à 150 m des Thermes, cet établissement vous propose 29 chambres spacieuses, une équipe chaleureuse, ainsi qu'un savoureux petit-déjeuner continental. L'authenticité et le charme tranquille de ce joyau haussmannien du XIXe siècle sauront vous enchanter.

Pour votre confort, des formules demi-pension et pension complète sont disponibles, en partenariat avec le restaurant L'Or en Bar.



# Besoin d'un hébergement pour votre séjour ?

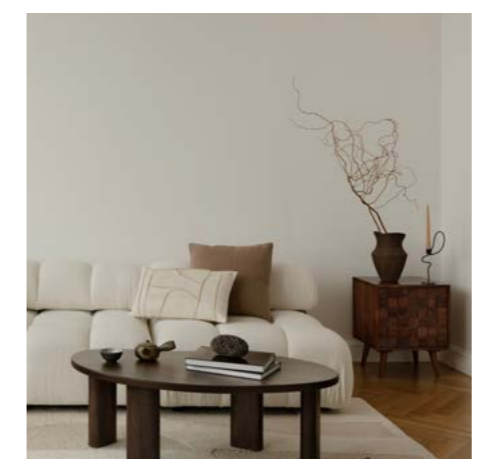
Nos équipes sont à votre disposition pour vous aider à trouver un logement adapté à vos besoins et se chargeront de toutes les démarches de réservation pour vous.

Que vous recherchiez un gîte, un meublé ou un hôtel, découvrez l'ensemble de nos hébergements partenaires sur notre site : [thermes-contrexeville.fr](http://thermes-contrexeville.fr)



## HÔTELS

- Hôtel\*\*\*\* Mercure
- Hôtel\*\*\* La Souveraine <sup>SV</sup>
- Hôtel\*\*\* La Corniche <sup>SV</sup>
- Hôtel\*\*\* Cosmos & Spa <sup>SV</sup>
- Hôtel Enzo



## APPARTEMENTS & MAISONS MEUBLÉS

Découvrez dans notre brochure hébergement une large sélection de meublés, allant du studio au F4, ainsi que des maisons et des gîtes.


<sup>SV</sup>Menus diététiques disponibles

# Partenaires bien-être

## MARIA GALLAND PARIS

Unique, exigeante, précieuse : notre peau est une « mosaïque de besoins multiples ». Maria Galland® a toujours cherché à conjuguer les trois éléments clés d'un soin haut de gamme : des techniques ultra-efficaces, des formules innovantes avec des textures sublimes alliant le meilleur de la science et de la nature, et des conseils adaptés à notre mode de vie.

## nature is future

Retrouvez le symbole  dans notre carte, pour tous les soins et séjours à base de produits certifiés bio.

« Tirer le meilleur des plantes pour une cosmétique plus efficace et plus naturelle qui respecte son environnement » telle est la devise des laboratoires Phytodia® qui s'attachent à utiliser dans leur gamme, des plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche écoresponsable par des producteurs vosgiens et alsaciens.

## La Sultane de Saba PARIS

À travers ses produits authentiques et ses soins aux milles senteurs et couleurs, la Sultane de Saba® se donne pour vocation de faire rêver et voyager à la découverte d'horizons lointains, où le corps et l'esprit reviennent à la source de la détente et du repos.

Sélectionnés avec attention pour leur expertise, leurs excellents produits associés à notre savoir-faire sont garants de soins de qualité.

## FORÊT L'EFFET VOSGES

Fermez les yeux et pensez aux Vosges : sa nature, ses forêts, sa montagne, ses thermes... C'est riche de ces atouts, et avec la volonté de préserver ce patrimoine, que la marque FORÊT l'Effet Vosges® a été créée afin de proposer des expériences centrées sur le bien-être et sur la valorisation des ressources naturelles locales.



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

# Idées cadeaux

Pour un anniversaire, une fête ou toute autre occasion spéciale, offrez des instants de bien-être aux Thermes de Contrexéville. Pensez à nos bons ou chèques cadeaux ! Une manière idéale de faire plaisir à vos proches tout en leur offrant une expérience relaxante et revitalisante.

Pour commander :

- 03 29 08 03 24
- [info@thermes-contrexeville.fr](mailto:info@thermes-contrexeville.fr)
- [thermes-contrexeville.fr](http://thermes-contrexeville.fr)



# Itinéraire

## EN VOITURE :

- Sortie Bulgnéville, sur autoroute A31
- 1h15 de Dijon et Metz
  - 2h30 de Strasbourg et Reims
  - 3h30 de Paris et Lyon

Parking gratuit sur place.

## EN TRAIN :

- TGV : Paris Est - Nancy, puis Nancy Contrexéville en bus
- TER Fluo : Paris Est - Contrexéville (3H45 ligne directe). Plus d'infos sur TER Grand Est

Gare de Contrexéville à 5 minutes à pied des Thermes.





## Infos & Réservations

03 29 08 03 24  
[info@thermes-contrexeville.fr](mailto: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



Galerie Thermale | 88140 Contrexéville

[THERMES-CONTREXEVILLE.FR](http://THERMES-CONTREXEVILLE.FR)