

Réservation

NOM : PRENOM :

CURE DU AU

L'Option Santé-Active comprend **6 activités** durant votre cure thermale, veuillez nous indiquer votre choix ci-dessous :

| Activités Santé | Cochez les soins choisis | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Consultation diététique individuelle (1h) | <input type="checkbox"/> | |
| | OU | |
| Séance de sophrologie individuelle (1h) | <input type="checkbox"/> | |
| Atelier diététique en groupe (1h30) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Séance de sophrologie en groupe (1h) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Activités Bien-être | Cochez les soins choisis | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Berthollaix (10 min) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Berthollet (10 min) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Thalatherm (15 min) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lit hydromassant (15 min) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Modelage aromatique (20 min) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Thermes de Cransac - La Combe - 12110 CRANSAC-LES-THERMES

Informations et Réservations : 05 65 63 09 83

www.chainethermale.fr - cransaclesthermes@chainethermale.fr



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Option Santé active à Cransac

Nouveau : Dynamisez votre cure avec l'Option Santé-Active !

Atelier diététique, sophrologie,
séances de soins bien-être, modelages...
Les Thermes de Cransac vous proposent de renforcer
les bienfaits de votre cure avec un forfait de 6 activités
« à la carte » à sélectionner
selon vos besoins et envies.

En totale Liberté !

Envie d'apprendre à mieux vous nourrir
ou bien, réguler votre stress durablement ?
Avec l'Option Santé-Active,
c'est vous qui choisissez
ce qui vous convient le mieux
parmi 9 activités différentes.



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Option Santé-Active
145 €
pour 6 activités

Je dynamise ma cure

Les Activités «Santé»

Consultation diététique individuelle (1 heure)

Dispensé par une diététicienne diplômée, cet atelier vous permet de découvrir et apprendre comment élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids. Elle vous permet également d'avoir un bilan personnalisé.

Séance de sophrologie individuelle (1 heure)

Dispensée par un sophrologue, cette séance vous permet d'apprendre des techniques de relaxation afin de mieux gérer votre stress et vos douleurs.



Atelier diététique en groupe (1 heure 30)

Dispensé par une diététicienne diplômée, cet atelier en groupe vous permet de découvrir les règles de base d'une alimentation saine et apprendre comment élaborer des repas équilibrés, et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids.

Séance de sophrologie en groupe (1 heure)

Dispensé par un sophrologue, cette séance vous permet d'apprendre les bases de la sophrologie ou de vous perfectionner si vous connaissez déjà la pratique.

Malin !

Réservez votre Option
Santé-Active en même temps
que votre cure
et bénéficiez
d'un tarif préférentiel :
135 € au lieu de 145 €

Bon à savoir

Composez votre forfait à votre guise.

Vous pouvez cumuler jusqu'à 6 fois la même activité (sauf pour les activités santé : 1 consultation individuelle au choix parmi les deux proposées et 2 ateliers en groupe au maximum).

Exemple

Le forfait Santé-Active idéal de Josiane : 1 Atelier individuel diététique + 2 Séances de Berthollaix + 2 Séances de Lit hydromassant + 1 Modelage aromatique.

L'Option Santé-Active est aussi accessible à votre Accompagnant.

Les Activités «Bien-être»

Berthollaix (10 minutes)

Confortablement installé dans un grand fauteuil moulé, le dos, la nuque et les épaules sont parcourus par des multiples jets de gaz thermal. Idéal pour dénouer les tensions et contractures.

Berthollet (10 minutes)

En position allongée, ce soin permet de recevoir sur toute la colonne vertébrale et cervicale les gaz naturels chauds. Ces jets assouplissent les articulations.

Thalatherm (15 minutes)

Circulatoire, amaigrissante, tonique, ou relaxante... Une vague hydromassante conjuguée aux huiles essentielles et à la chromothérapie agit sur tout votre corps.

Lit hydromassant (15 minutes)

Installé sur un matelas d'eau chaude, des jets parcourent le corps et le massent. Ce soin est déstressant et drainant.

Modelage aromatique (20 minutes)

Massage doux aux huiles essentielles de l'ensemble du corps conçu pour suspendre le stress et dénouer les tensions du corps.

