

L'Option SANTÉ ACTIVE

À la carte ! un forfait d'activités et de séances Santé ou Bien-être à sélectionner selon vos besoins et envies !



ACTIVITÉS Bien-être

FORMULE MINI
3 ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ AU CHOIX
75€*

FORMULE CLASSIC
6 ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ AU CHOIX**
150€*

ACCÈS AU SPA THERMAL (3*)

Env. 2h - Découvrez tous les agréments des Thermes Romains en mode « Spa »*. L'accès qui comprend le bain de boue en apesanteur, la piscine avec jets sous-marins et cols-de-cygne, le hammam, l'espace fitness et la tisanerie bio.

* Selon les dates d'ouverture du Spa.

AQUAMODELAGE (2*)

10 mn - Pour le bien-être du corps et de l'esprit, ce modelage manuel sous une fine pluie d'eau thermale est un must.

MODELAGE DU DOS (1*)

20 mn - Stress et contractures musculaires s'envolent sous les mains expertes de nos techniciennes en modelage.

LIT HYDROMASSANT (3*)

2 séances de 10 mn
Étendu sur un matelas d'eau chaude, des jets parcourent votre corps, et vous massent en mouvements circulaires. Un moment de relaxation et de décontraction assuré.

Exclusif Classic

MODELAGE CRÂNIEN (2*)

15 mn - Stimulant et relaxant, ce modelage vous procure une détente globale, grâce aux différentes techniques et pressions des doigts et de la paume de la main.

ATELIER HUILES ESSENTIELLES ET PHYTOTHERAPIE (1*)

60 mn - Accompagné d'une naturopathe, apprenez quelques recettes simples et naturelles applicables à la vie quotidienne. Cet atelier améliore votre confort, votre bien-être et votre santé grâce aux bienfaits des plantes.

ATELIER SOMMEIL (3*)

60 mn - Apprenez les techniques de méditation et de relaxation pour mieux vous endormir d'un sommeil réparateur.

FLOW YOGA THERAPIE (3*)

60 mn - Découvrez une pratique fondée sur le rythme respiratoire, adaptée à tous. Grâce à des postures personnalisées, vous développez souplesse, renforcement et relaxation, dans la bienveillance et le respect du corps.

ACTIVITÉS Santé

AQUAGYM (3*)

40 mn - Pour vous tonifier en douceur, cette séance de 30 minutes d'aquagym, dispensée par un enseignant en Activités Physiques Adaptées, est suivie de 10 minutes de jets sous-marins.

Exclusif Classic

pratique permet de marcher plus efficacement sans effort et bien sûr d'améliorer votre système cardio-vasculaire. Cette technique respiratoire vous conduit aussi vers la sérénité et le lâcher-prise.

AQUABIKE (3*)

40 mn - Sculptez votre silhouette tout en protégeant vos articulations ! Immersé dans l'eau thermale, sur un vélo, optimisez votre travail musculaire et renforcez vos capacités cardiaques et respiratoires en pédalant en toute sécurité (30 mn de vélo suivi de 10 mn de jets sous-marins).

Exclusif Classic

90 mn - Grâce à des postures simples, cette séance vous permet de vous lier profondément à la terre. Apprenez à vous relaxer dans la nature, en vous connectant aux bruits, odeurs et énergies des éléments qui vous entourent.

PILATES (2*)

60 mn - Accessible à tous, cette gymnastique douce raffermi le corps en douceur et en profondeur. Équilibre et maintien sont les maîtres mots de cette activité fondée sur la respiration et la maîtrise posturale.

Exclusif Classic

MARCHE AFGHANE (2*)

90 mn - Fondée sur la pratique des caravaniers marchant sans effort 60 km/jour durant une semaine, cette marche synchronisée à votre souffle revitalise dès la première heure. L'oxygénation favorisée par cette

AQUA SANTE (2*)

40 mn - Profitez des nombreux bienfaits de la gymnastique douce dans l'eau thermale.

3 programmes au choix :

Aqua dos : travail sur la mobilité du bassin et le renforcement de vos muscles posturaux pour une protection de vos articulations.

Aqua stretch : travail d'assouplissement des muscles squelettiques pour un relâchement physique et mental.

La chaleur et les mouvements doux soulagent la douleur et améliorent la mobilité générale.

Aqua marche : grâce à la portance de l'eau thermale et aux exercices proposés, retrouvez une marche dans la non-douleur, un renforcement de vos muscles posturaux et une meilleure mobilité de vos membres inférieurs.

RANDONNÉE « NATURALISTE » (3*)

180 mn - Accompagné d'un guide diplômé d'État, partez à la découverte de la faune et de la flore : découvrir, humer, toucher, écouter et s'émerveiller des secrets de la nature.

Exclusif Classic

RELAXATION PROFONDE (PSIO) (2*)

30 mn minimum - Musique ou relaxation par la voix et la luminothérapie pour une détente profonde et durable.

Exclusif Classic

CARDIO-TRAINING HIÏT (3*)

45 mn - Fondé sur un travail séquentiel entre effort et récupération, travaillez pour améliorer votre système cardio-vasculaire. Doté d'un réel pouvoir amaigrissant et de réentraînement, sous la surveillance d'enseignants en activités physiques adaptées, vous optimisez votre remise en forme en toute sécurité.



(*) POSSIBILITÉ DE CUMULER 2 OU 3 FOIS LA MÊME ACTIVITÉ (SAUF POUR L'ATELIER HUILES ESSENTIELLES ET LE MODELAGE DU DOS).

* DES ARRÊTES DE 30€ SONT DEMANDÉES À LA RÉSERVATION.