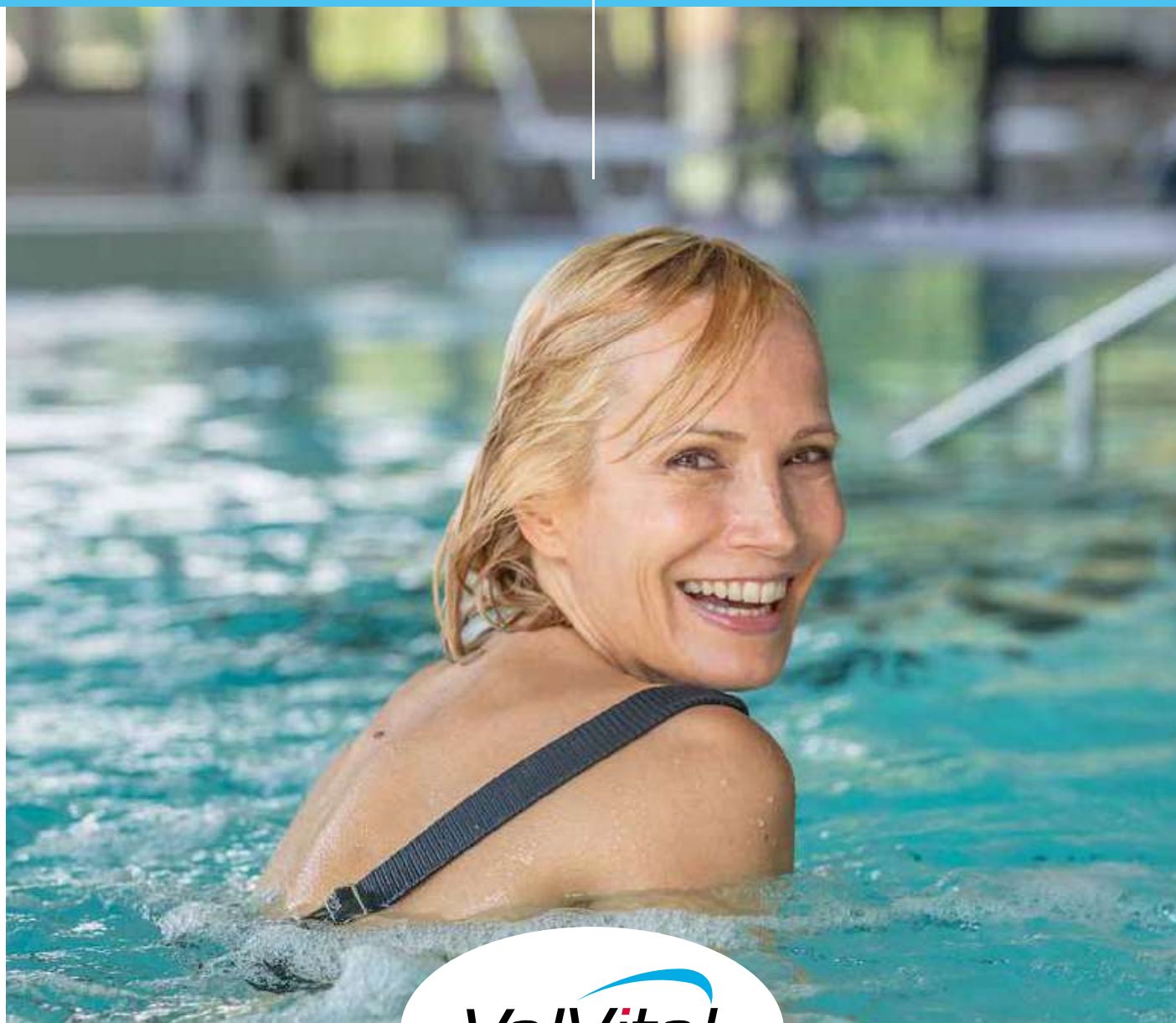


MINI CURES

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

aux thermes Chevalley d'Aix-les-Bains



ValVital

La ville *d'Aix-les-Bains*

Ville thermale par excellence, Aix-les-Bains offre un cadre idyllique situé entre lacs et montagnes. Aux portes du parc naturel des Bauges, en Savoie, Aix-les-Bains longe les côtes sauvages du plus grand lac naturel d'origine glaciaire de France, le lac du Bourget. Cette ville au décor naturel est reconnue pour être un véritable territoire du bien-être.

LA MINI CURE

6 JOURS

La mini cure est la **formule idéale** pour tester la cure thermale, pour compléter une cure conventionnée 18 jours ou faire découvrir la cure thermale à la personne qui vous accompagne.



Les thermes **Chevalley** proposent 2 types de mini cures :

les mini cures
SANTÉ
véritables illustrations
de cure thermale

les mini cures
THÉMATIQUES
pour un
apaisement ciblé

La mini cure n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie. Toutefois, elle est composée de soins de santé et un certificat de non contre-indication par votre médecin traitant est nécessaire pour pouvoir démarrer votre cure.

À NOTER

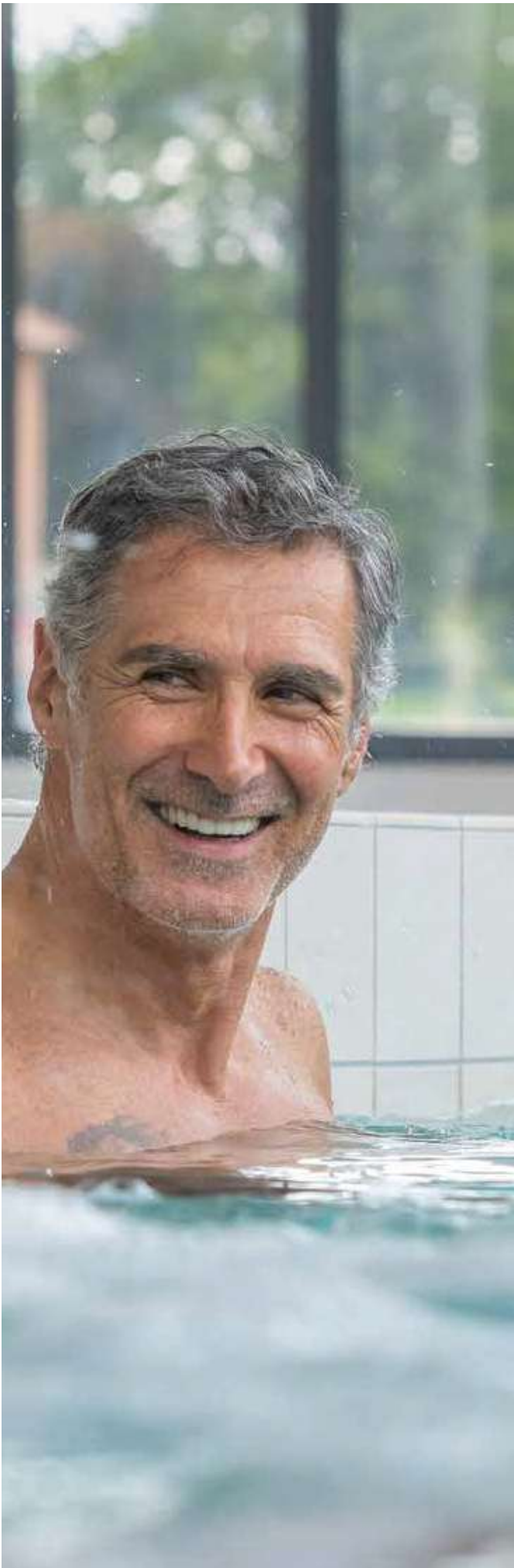
Comment réserver ?

Sur notre site internet : **www.valvital.fr**
ou en contactant l'un de nos agents par mail : **info@valvital.fr**
ou par téléphone : **04 79 35 38 50.**

SANTÉ

MINI CURES





Les mini cures SANTÉ sont de véritables illustrations des cures thermales classiques de 3 semaines.

Des soins thermaux sur 6 jours vous sont dispensés au rythme de 2 à 4 soins quotidiens.

Aux thermes Chevalley d'Aix-les-Bains, il existe 2 orientations thérapeutiques : **Rhumatologie et Phlébologie.**

Il est possible de réaliser une mini cure SANTÉ de 6 jours en **double orientation**. C'est-à-dire que vous aurez 5 à 6 soins par jour sur toute la semaine, parmi les soins de rhumatologie et de phlébologie.

SOMMAIRE :

RHUMATOLOGIE **p.6**

PHLÉBOLOGIE **p.7**

RHUMATOLOGIE

- 6 jours -

La mini cure en Rhumatologie permet de soulager vos douleurs, réduire les inflammations chroniques et améliorer efficacement votre mobilité sur le long terme. Les soins sont réalisés en alternance Jour A / Jour B sur 6 jours.

295€

/personne
pour 6 jours

Jour
A

BERTHOLLAIX®

étuve locale de vapeur ; agit directement sur les douleurs musculaires et inflammatoires.

DOUCHE SOUS AFFUSION AVEC MODELAGE

modelage sous pluie d'eau thermale ; décontracte et favorise la mobilité.

DOUCHE AU JET : décontracte.

MANUDOUCHE ou PÉDIDAIX

pour une meilleure mobilité et une diminution des douleurs : bain local de vapeur.

Jour
B

APPLICATION DE BOUE & HYDROTHÉRAPIE

détend les muscles, assouplit la peau et diminue douleurs et inflammations.

PISCINE D'HYDROMASSAGE

pour une décontraction des muscles et diminution des douleurs.

DOUBLE ORIENTATION

Ajoutez, aux soins en Rhumatologie, des soins en Phlébologie durant vos 6 jours de mini cure et traitez ainsi vos deux pathologies.

Jour A : Compresse d'eau thermale et Couloir de marche

Jour B : Kneippthérapie et Couloir de marche

*Double
orientation*
442,50€

PHLÉBOLOGIE

- 6 jours -

La mini cure en Phlébologie s'adresse aux personnes souffrant d'insuffisance veineuse chronique (jambes lourdes, œdèmes...). Cette mini cure va donc concentrer ses actions sur la circulation sanguine ainsi que sur la pompe musculaire du mollet afin de faciliter le retour veineux. Les soins sont réalisés en alternance Jour A / Jour B sur 6 jours.

295€

/personne
pour 6 jours

Jour
A



BAIGNOIRE À HYDROJETS

programme de jets personnalisé en eau thermale ; favorise la mobilité, détend les muscles et apaise les douleurs.

VITALAIX®

déambulation dans un couloir de marche en eau thermale avec rampes de pulvérisation et bain de 70 cm de profondeur ; facilite le retour veineux et stimule la circulation sanguine.

DOUCHE AU JET

DOUCHE SOUS AFFUSION AVEC MODELAGE

Jour
B



KNEIPPTHÉRAPIE

alternance de jets froids et chauds d'eau thermale sur les membres inférieurs.

COMPRESSE D'EAU THERMALE

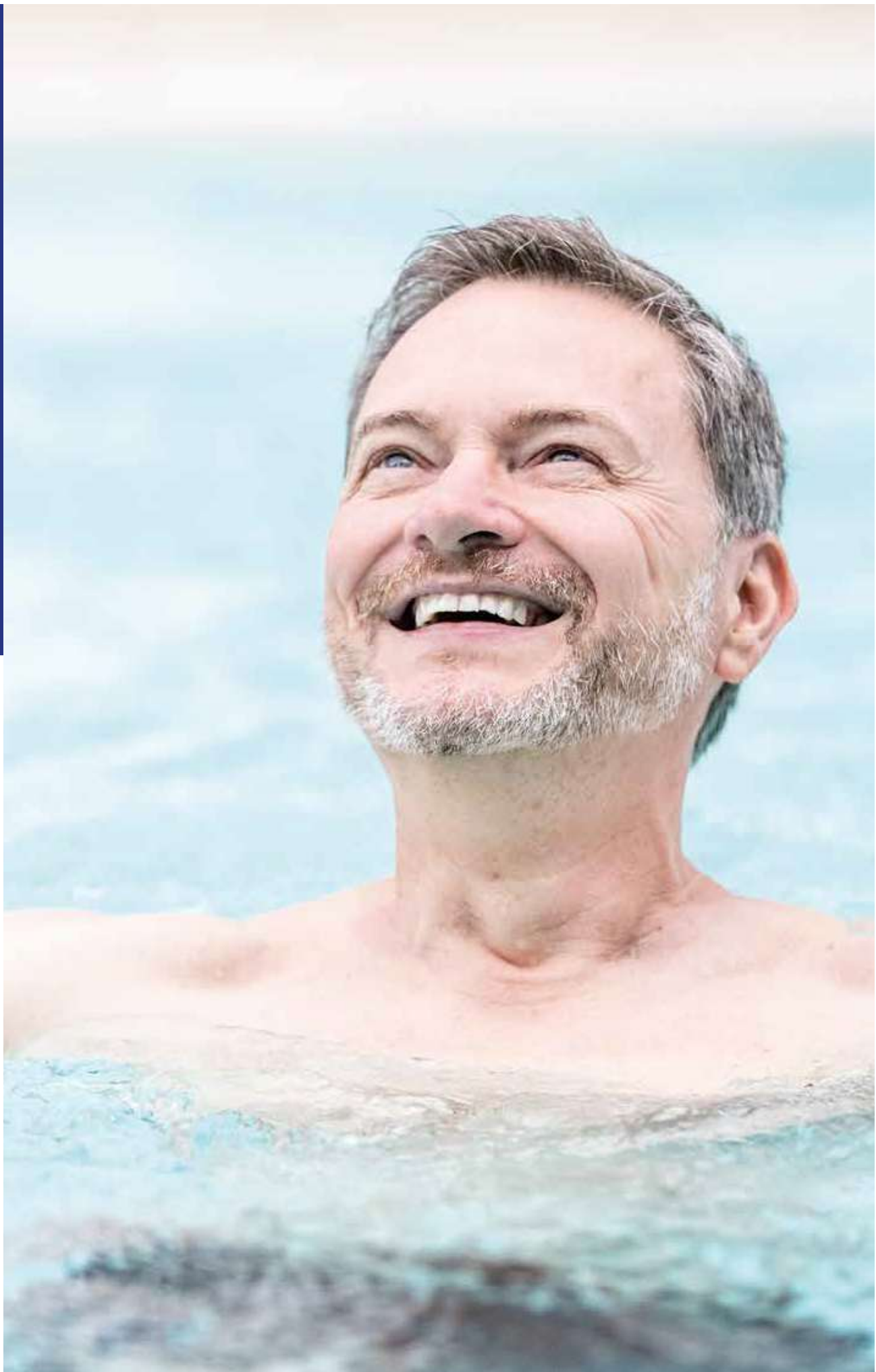
application de compresses imprégnées d'eau thermale sur les membres inférieurs.


BAIGNOIRE À HYDROJETS

VITALAIX®

THÉMATIQUES

MINI CURES





Les mini cures THÉMATIQUES ont été pensées pour un **apaisement ciblé**, grâce aux bienfaits de notre eau thermale.

Que vous ayez de l'arthrose des mains, des douleurs au dos ou juste envie de prendre un moment pour vous, vous trouverez votre bonheur parmi les 7 mini cures THÉMATIQUES.

SOMMAIRE :

**ASSOUPPLISSEMENT
DES MAINS** **p.10**

DÉTENTE THERMALE **p.11**

SPÉCIAL DOS **p.12**

BIEN-ÊTRE · FEEL GOOD **p.13**

DOUCEUR **p.13**

CURE NAÏTRE **p.14**

JAMBES LÉGÈRES **p.15**

ASSOUPPLISSEMENT DES MAINS - 6 jours -

Cette mini cure vous apporte tous les bienfaits des soins thermaux et spécifiques pour vos mains :
assouplissement, détente et diminution des douleurs.

380€

/personne
pour 6 jours



Soins

24 SOINS THERMAUX*

- 6 manudouches (étuves locales)
- 3 modelages sous eau (dos, mains et membres supérieurs)
- 3 baignoires à jets
- 6 enveloppements des mains à la paraffine
- 6 modelages des mains



Ateliers

2 ATELIERS SANTÉ*

- 1 cours d'assouplissement des mains
- 1 cours d'école de la main pour vous permettre de pratiquer chez vous



Spa

ACCÈS ESPACE AQUA-DÉTENTE

tous les jours de soins

*Soins et ateliers les après-midis

Sessions 2024 du 19/02 au 25/11

DÉTENTE THERMALE

- 6 jours -

ValVital a pensé cette mini cure **pour vous ressourcer** : elle est l'alliance équilibrée parfaite de soins thermaux et d'activités de bien-être pour s'offrir une **pause détente**.

490€

/personne
pour 6 jours

Soins

15 SOINS THERMAUX*

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix®)
- 3 applications de boue thermale
- 3 soins d'hydrothérapie
- 3 modelages sous eau thermale
- 3 bains hydromassants aux sels parfumés

1 SOIN DU VISAGE* (45 min)

Ateliers

2 ATELIERS SANTÉ*

- 1 atelier de détente en eau chaude (le matin, à 8h45)
- 1 atelier de cohérence cardiaque

2 COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES*

- 1 cours de Yoga
- 1 cours de Pilates

Spa

ACCÈS ESPACE AQUA-DÉTENTE

tous les jours de soins

*Soins, ateliers et activités les après-midis

Sessions 2024 11/03, 13/05, 08/07, 21/10 et 18/11

SPÉCIAL DOS

- 6 jours -

Lombalgie, raideurs, douleurs dorsales ou vertébrales, votre activité ou votre style de vie vous expose à des douleurs du dos ? ValVital a imaginé cette mini cure santé pour vous !

685€
/personne
pour 6 jours

Soins

4 SOINS THERMAUX PAR JOUR*

incluant systématiquement 1 modelage sous eau thermale et 1 diagnostic de mobilité, en petit groupe, effectué par un kinésithérapeute pour élaborer le programme d'activités physiques adapté à votre dos

Ateliers

3 ATELIERS SANTÉ* + 1 LIVRET

- 1 atelier santé "École du dos" pour vous sensibiliser aux comportements à adopter au quotidien
- 1 atelier de cohérence cardiaque afin d'apprendre à contrôler sa respiration et réguler son stress
- 1 atelier de yoga thérapeutique
- + 1 livret sur l'ergonomie de la colonne vertébrale et des fiches d'exercices personnalisés

4 COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES*

- 2 séances de gymnastique adaptée
- 2 séances d'aquagym personnalisée

Spa

ACCÈS ESPACE AQUA-DÉTENTE

tous les jours de soins

*Soins, ateliers et activités les après-midis

Sessions 2024 18/03, 22/04, 10/06, 19/08, 14/10 et 25/11

BIEN-ÊTRE

FEEL GOOD

- 6 jours -

270€

/personne
pour 6 jours

Soins

PLUSIEURS SOINS THERMAUX* PAR JOUR PARI :

- boue & hydrothérapie
- Berthollaix®
- douche sous affusion & douche au jet
- piscine d'hydromassage
- manudouche
- bain d'eau thermale

Spa

ACCÈS ESPACE AQUA-DÉTENTE

tous les jours de soins

*Soins les matins ou les après-midis selon disponibilité

Sessions 2024

24/06, 01/07, 08/07, 15/07, 22/07, 29/07,
05/08, 12/08 et 19/08

DOUCEUR

- 6 jours -

410€

/personne
pour 6 jours

Soins

4 SOINS THERMAUX* PAR JOUR :

dont boue et Berthollaix® 1 jour sur 2

1 SOIN DU VISAGE* (45 min)

2 MODELAGES DU CORPS* (30 min)

*Soins les après-midis

NOUVELLE
MINI CURE
2024

Sessions 2024

08/04, 17/06, 16/09, 07/10 et 04/11

CURE NAÏTRE

- 6 jours -

Cette cure de prévention en santé vous propose 2 thèmes : **activité physique et gestion du stress**. Vous pouvez choisir le thème qui vous convient.

380€

/personne
pour 6 jours



Bilans

2 BILANS ÉDUCATIFS PARTAGÉS

un en début de cure et un en fin de cure, ainsi qu'un suivi téléphonique à 3 et 6 mois après la cure

Soins

3 SOINS THERMAUX* 1 JOUR SUR 2

- bain avec aérobain
- enveloppement de vapeur (Berthollaix®)
- application de boue thermale



Ateliers

2 ATELIERS*

- 1 atelier collectif d'accompagnement au changement
- 1 atelier collectif autour du thème choisi

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES*

réalisées autour du thème choisi (Qi Gong, gymnastique, Pilates...)

*Soins, ateliers et activités les après-midis

Sessions 2024 11/03 et 27/05

JAMBES LÉGÈRES

- 6 jours -



Ces soins sont recommandés pour les personnes souffrant de rétention d'eau, de sensations de jambes lourdes. Les sportifs peuvent également bénéficier de ces soins pour récupérer après un effort physique. Grâce aux équipes spécialisées de

Valvital et à l'utilisation de nos eaux thermales, les soins visent à améliorer les circulations sanguines et lymphatiques, offrant un soulagement même pendant les périodes de chaleur ou de station debout. Vos jambes se sentiront plus légères et tonifiées. Cette cure est une expérience revigorante.

590€
/personne
pour 6 jours

Soins

28 SOINS THERMAUX*

- 1 gommage corps
- 3 douches à jet avec cercle d'eau froide
- 6 parcours de marche en eau thermale
- 3 bains hydromassants et 3 massages vasculaires
- 5 Pédidaix Kneipp et 3 compresses de cryothérapie
- 2 soins sous pluie thermale

Spa

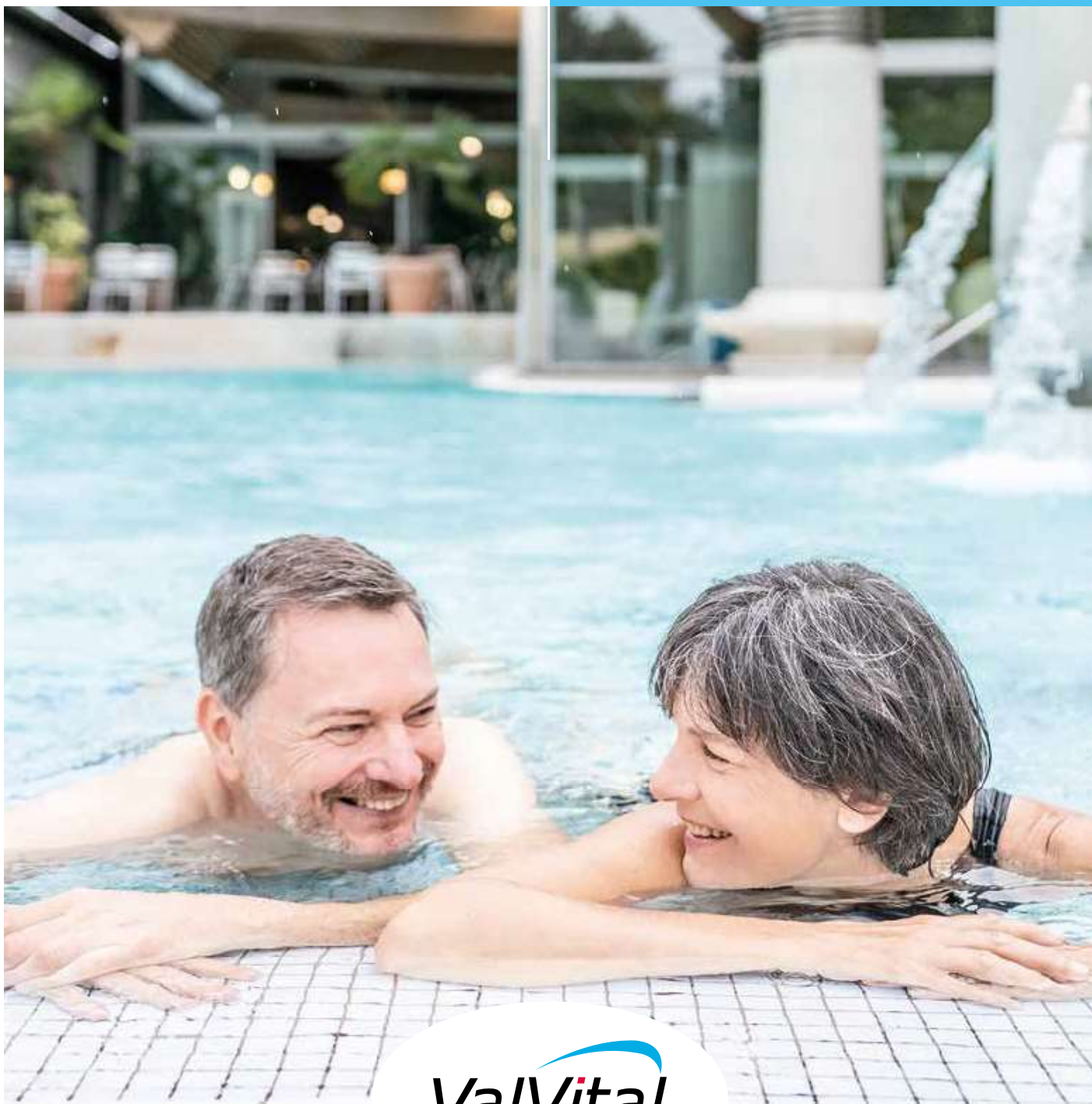
ACCÈS ESPACE AQUA-DÉTENTE

tous les jours de soins

Contre-indications : état infectieux, dermatoses, varicosités, ulcères, phlébite et cancer en évolution.

*Soins les après-midis

Sessions 2024 24/06, 01/07, 15/07, 22/07, 19/08 et 26/08



ValVital

Contactez-nous

par téléphone : 04 79 35 38 50
(du lundi au vendredi de 9h à 18h)
ou par mail : info@valvital.fr

www.valvital.fr

Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains - SASU au capital de 2 000 000 € - RCS Chambéry 484 360 250 - Siège social : 18 Route du Revard 73100 Aix-les-Bains - TVA : FR 04 484 360 250 / Directrice de publication : Mathilde Cossin / Création graphique : Nowooo / Crédits photos : Megapix'Ailes, Adobe Stock. Les visuels d'illustration n'ont pas de valeur contractuelle et sont indicatifs. Tous les tarifs indiqués sont valables à la date d'édition de ce document et sont susceptibles d'être modifiés au cours de la saison thermale. Édition janvier 2024.