



## GRAND SPA THERMAL

BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

SOINS À LA CARTE  
sur réservation

Du lundi au samedi • De 8h à 20h

Du 25 mars au 2 novembre 2024

Le Grand Spa Thermal  
2 rue des Thermes • 73570 Brides-les-Bains  
T +33 (0)4 79 55 26 70

[contact@legrandspathermal.com](mailto:contact@legrandspathermal.com)  
[thermes-brideslesbains.fr/spa](https://thermes-brideslesbains.fr/spa)

## ENTRÉES SPA

Quelques heures de libre suffisent pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains. Le temps d'une demi-journée, nos formules s'adaptent à votre humeur et à vos envies.



### ESPACE DÉTENTE

Hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, douches expérimentales, sauna, douche glacée et fontaine de givre, jacuzzis en intérieur et en extérieur, salon de repos, tisanderie, terrasse bain de soleil...

### ESPACE AQUATIQUE

600 m<sup>2</sup> dédiés avec un couloir de nage de 25 m de long, un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... et aussi une tisanderie avec une terrasse extérieure abritée.

**Entrée Spa • 39€**

**Carte de 10 entrées • 320 €**

Accès aux Espaces Aquatique et Détente

*Valable à la demi-journée, disponible uniquement sur réservation*

**Tous les soins à la carte, sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h.**

Un peignoir et une serviette sont fournis pour accéder au Spa et aux soins.  
Les sandales ne sont pas incluses.

Tout soin\* d'une durée minimum de 20 min ou plus donne librement accès aux activités de l'Espace Détente et de l'Espace Aquatique (hors bassin d'aquaforme) du Grand Spa Thermal pendant la demi-journée où il est effectué. Accès au Spa à partir de 16 ans. Nos Conditions Générales de Vente sont disponibles sur notre site internet ou sur simple demande auprès de nos hôtes d'accueil.  
*\*Excepté les prestations nutritionnelles, d'activités physiques ou d'aquaforme.*

# SOINS MÉDISPA

## NOUVEAU

**Micro Skin Expert**  
(soin visage)

50 min • 80€ ou 3 séances • 216€

en complément d'un soin

20 min • 40€

Ce soin dermabrasion accélère le renouvellement cellulaire, dynamise la peau et estompe rides et ridules.

**Photobiomodulation**  
(soin visage ou corps)

30 min • 75€ ou 3 séances • 180€

en complément d'un soin

20 min • 60€

Ce soin stimule la production de collagène et d'élastine pour atténuer les effets du temps sur la peau par le biais d'ondes leds.



## SOINS VISAGE & CORPS

 **SOTHYS**  
PARIS

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis plus de 15 ans. Ses protocoles donnent leur préférence aux techniques manuelles et à la personnalisation des soins visage et corps pour elle comme pour lui.

### SOINS VISAGE SOTHYS

**Soin apaisant peaux sensibles**

50 min • 81€

Ce soin permet d'adoucir visiblement le quotidien des peaux sensibles, en leur apportant souplesse, confort et apaisement.

**Soin de saison oxygénant**

50 min • 81€

Un concept inédit alliant chronobiologie et gourmandise pour révéler l'éclat de la peau à chaque saison.

Un véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux pour booster ses défenses avant l'hiver, et à un cocktail de vitamines pour revitaliser la peau à l'approche de la belle saison.

**Soin Éclat Fraîcheur Bio**

30 min • 64€

Un soin à la senteur fraîche pour réveiller la peau et lui donner un coup d'éclat instantané.

Plongez au cœur de la nature et profitez d'un moment de relaxation profonde grâce à un massage cocooning visage et cuir chevelu profondément relaxant.





**Traitement intensif hydratant :**  
Hydra 3HA • 1 h 20 • 118 €

Ce soin d'excellence répond avec précision aux besoins d'hydratation de toutes les peaux. Ce protocole spécifique se déroule en 6 phases et utilise des manœuvres exclusives hydratantes dernière génération. La peau est regonflée, visiblement plus jeune : jusqu'à +71% d'hydratation.

**Traitement intensif détox énergie**  
1 h 20 • 118 €

Ce traitement convient à tous les types de peau. C'est un véritable booster, idéal en préparation d'une cure de traitement intensif anti-âge ou d'hydratation. Il redonne énergie et éclat à la peau.

**Traitement intensif jeunesse : BP3**  
Tri Complex™ • 1 h 20 • 118 €

Avec 5 étapes clés associées à 8 formules ciblées, ce soin visage d'1 h 20 offre une prise en charge experte, garante d'une peau visiblement plus jeune. Ce protocole préserve le capital jeunesse avec sa double action contre les signes du temps et le relâchement cutané.

**Trilogie de Traitements intensifs**  
3 soins de 1 h 20 • 283 €

Après avoir effectué un diagnostic de la peau, l'esthéticienne détermine les 3 traitements recommandés en fonction de votre type de peau et votre objectif, parmi les Traitements intensifs Sothys.

## SOINS CORPS SOTHYS (avec une esthéticienne)

Hanakasumi • 50 min • 96€

Un rituel unique d'inspiration japonaise, ressourçant et hydratant, qui se déroule en trois temps : gommage au gant, massage du corps suivi d'un massage des pieds sur des notes aériennes de fleurs de cerisier et lotus.

### Soin d'inspiration orientale

50 min • 96€

Un protocole exceptionnel puisé dans des rites ancestraux. Un sirop, pour préparer le corps au gommage, qui va être réalisé à l'aide d'un galet d'argile. S'ensuit un modelage pour nourrir et sublimer la peau. Un moment unique d'évasion aux notes aromatiques de myrrhe et d'ambre.

100% sur mesure détente

Gommage ou massage\*  
30 min • 64€

Gommage et massage\*  
50 min • 93€

Gommage ou massage ou bien massage et gommage ? À vous de sélectionner votre soin corps et de le personnaliser en choisissant la fragrance du gommage et la texture du massage.

- Gommage au sucre et sel, promesse d'un grain de peau affiné, avec choix de la fragrance.
- Massage détente et évasion sensorielle, choix de la texture et de la fragrance.



### Soin signature minceur

50 min • 96€

Soin amincissant pour réduire l'aspect de tous types de cellulite. Il commence par un gommage pour lisser la peau, suivi d'un sérum concentré sur mesure et d'un massage minceur exclusif. Un soin haute efficacité qui redessine la silhouette.

### Massage\* minceur sur mesure

30 min • 68€

Un massage amincissant pour parfaire la silhouette et lifter ses contours. Idéal en complément d'une cure minceur, ce soin s'adapte à tous les types de cellulite : adipeuse et/ou aqueuse et/ou fibreuse.



## SOINS HOMMES (avec une esthéticienne)

**SOTHYS**  
PARIS

### SOIN VISAGE HOMME

#### Soin fondamental visage

50 min • 82€

Soin visage essentiel alliant détente et efficacité pour rebooster et détoxifier la peau.

Nettoyage haute précision, masque sur mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique homme pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

### SOINS CORPS HOMME

#### 100% sur mesure détente

#### Gommage ou massage\*

30 min • 64€

#### Gommage et massage\*

50 min • 93€

Au choix, gommage ou massage ou bien gommage et massage. Le gommage associe sels et sucre pour une peau plus douce et tonifiée. Le massage est personnalisable avec plusieurs textures différentes au choix : huile nourrissante, cire fondante, crème douce ou beurre de karité.



# AUTRES SOINS

## SOINS DES MAINS ET DES PIEDS

### Soin des mains

50 min • 64€

Sublimez vos mains par ce soin hydratation intense.

Retrait du vernis, limage des ongles, polissage, repousse des cuticules, gommage et hydratation intense des mains par un bain à la paraffine. Cette méthode permet de réparer les mains abîmées et desséchées.

### Soin des pieds

50 min • 64€

Soumis à des pressions intenses au quotidien, les pieds souffrent et sont souvent laissés pour compte. Pour leur redonner beauté, légèreté, souplesse et douceur, les esthéticiennes proposent le soin Calluspeeling.

Ce traitement expert régénérant permet d'obtenir des résultats immédiats et spectaculaires.



### Enveloppements

20 min • 62 ou 6 séances • 316 €

L'enveloppement de l'ensemble du corps est suivi d'un temps de repos sur un lit à eau sous une couverture chauffante.

#### Au choix :

- Aux algues : détoxifiant et amincissant
- À la poudre de coton : hydratant
- À la pulpe de coco : nourrissant
- Aux 3 Thés : détoxifiant
- À l'argile : soulage les rhumatismes

### Presso-esthétique

40 min • 62€

La Presso-Esthétique utilise une méthode innovante : la Pressodynamie®.

Ce soin permet de dynamiser les flux veineux et lymphatiques à l'aide de bottes : effet jambes légères garanti.

Les toxines et déchets métaboliques sont plus efficacement éliminés et la peau d'orange est lissée durablement.

En plus des actions drainante, amincissante et antirétention d'eau, ce soin apporte une profonde détente aux jambes fatiguées.

### Watermass

20 min • 63€ ou 3 séances • 161€

Le Watermass est un appareil perfectionné anticellulitique.

Il reproduit, sous affusion d'eau, un massage palper-rouler profond permettant ainsi de réoxygéner, assouplir, défibroser l'ensemble des tissus infiltrés.

### Thermo Cryolipolyse

L'objectif consiste à cibler et détruire les cellules grasses situées dans les tissus adipeux les plus profonds.

Dans un premier temps, une zone ciblée à l'aide d'une ventouse est soumise à haute température, permettant ainsi de compacter les amas gras, avant de créer un choc thermique en faisant baisser la température pour éliminer les adipocytes.

1 h • 109€

Une zone à déterminer à la réservation : le ventre ou l'abdomen.

1 h 30 • 199€

Une zone à déterminer à la réservation : la taille, les cuisses, les fessiers, les hanches ou les genoux.

## PAUSES SPA THERMAL

Chaque pause donne librement accès aux activités des Espaces Détente et Aquatique.

**Pause Spa Aquaforme** • 55€

- 1 séance d'aquaforme (30 min)

**Pause Spa Cocoon** • 125€

- 1 enveloppement d'algues sur lit à eau (20 min)
- 1 massage de Brides (30 min)

**Pause Beauté** • 95€

- 1 gommage sucre-sel (20 min)
- 1 soin visage Bio (30 min)

**Pause Récupération physique** • 95€

- 1 bain aérojet (15 min)
- 1 watermass (20 min)

**Pause Spa Thermal** • 64€

- 1 douche au jet (8 min)
- 1 bain aérojet (15 min)



## MASSAGE (avec un masseur bien-être)

**Massage ventouse**

**anticellulitique** • 30 min • 68€

Ce massage cible les zones de succion, c'est un palper-rouler profond permettant de stimuler la circulation sanguine et lymphatique afin de lutter contre l'aspect cellulaire.

# MASSAGES (avec un kinésithérapeute)

## Réflexologie plantaire

30 min • 75€

*Action de rééquilibrage de l'énergie corporelle et stimulation des points réflexes*

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression avec le bout des doigts sur des zones et des points réflexes situés sur les pieds. Ces points de projection correspondent à des organes ou des fonctions organiques.

## Drainage lymphatique

30 min • 75€

*Actions circulatoire et anticellulitique*

Ce massage doux utilise des manœuvres de stimulation de la circulation de la lymphe.

Il vise à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Le drainage lymphatique désen-gorge les jambes et les cuisses.

Il participe aussi à la réduction des volumes des zones infiltrées tout en améliorant l'aspect de la peau.

## Le massage de Brides

30 min • 75€ ou 50 min • 112€

*Actions circulatoire et anticellulitique • Décontraction musculaire*

C'est le massage « signature » de Brides-les-Bains.

Ce massage thérapeutique dynamique dissout les tensions et raffermi les muscles par des manœuvres de pressions glissées et de pétrissage.

Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et l'élimination des toxines. Il peut être personnalisé à la demande : maux de dos, problèmes circulatoires, contractures, récupération.



## MASSAGES DU MONDE (avec un kinésithérapeute)

Le Grand Spa Thermal propose un tour du Monde des massages, tous réalisés par des kinésithérapeutes diplômés, l'assurance d'un vrai geste thérapeutique. Chacun a ses vertus, son environnement et son intensité. Classement du plus doux au plus profond.



### Massage ayurvédique

50 min • 112€

*Actions défatigante et déstressante*

Originaire d'Inde, le massage ayurvédique du corps -Abhyanga- utilise l'huile de sésame chaude.

Il se compose de manœuvres très amples et enveloppantes qui relient le haut et le bas du corps par des gestes dits d'infini.

Ce massage de bien être produit une stimulation de tout l'organisme. Il participe à l'évacuation du stress, l'amélioration du sommeil et la diminution de la fatigue.

### Massage californien • 50 min • 112€

*Action relaxante globale*

Le massage californien est basé sur de longs mouvements lents et fluides. Apparu aux États-Unis dans les années 70, il favorise la détente et procure une profonde relaxation physique et psychique.

### Massage chinois • 50 min • 112€

*Action d'harmonisation des énergies*

Massage global du corps permettant d'harmoniser les énergies vitales (Qi) par digitopression des points d'acupuncture et des méridiens d'énergie.

### Massage lomi-lomi

50 min • 112€

*Actions décontracturante et revitalisante*

Ce massage originaire d'Hawaï déploie de grands mouvements fluides et rythmés effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains.

Il libère les nœuds, les tensions tant physiques qu'émotionnelles et booste la vitalité.

### Massage thaï

50 min • 112€

*Actions d'étirement des membres et de circulation énergétique*

Ce massage traditionnel thaïlandais se pratique sur un matelas posé au sol, sur une personne habillée de vêtements amples et confortables (prêt d'une tenue).

Il associe des pressions exercées par les paumes, les pouces, les coudes, les pieds, des postures d'étirements et des mobilisations articulaires. Ce travail permet de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps.



# SOINS À L'EAU THERMALE

Les soins corporels à l'eau thermale de Brides-les-Bains activent la circulation veineuse et lymphatique, influent sur la rétention d'eau, contribuant à l'élimination de la cellulite.



## Massage sous affusion

20 min • 62€ ou 6 séances • 316€

*Actions circulatoire et décontractante  
Assouplissement cutané*

L'hydrothérapeute effectue un massage du corps en mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale de Brides-les-Bains.

## Bain aérojet

15 min • 53€ ou 6 séances • 260€

*Actions circulatoire et relaxante*

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale de Brides-les-Bains et jets d'air sous pression.

## Bain jet massant

15 min • 64€ ou 6 séances • 326€

*Actions drainante, anticellulitique et relaxante*

L'hydrothérapeute réalise un massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale de Brides-les-Bains sous pression.

## Douche au jet

8 min • 27€ ou 6 séances • 142€

*Actions circulatoire et anticellulitique  
Décontraction musculaire*

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale de Brides-les-Bains sous forte pression.



## AUTRE PRESTATION

### Aquaforme

30 min • 20€ ou 5 séances • 90€

Dans un bassin dédié, un circuit d'aquaforme comprenant des appareils de musculation permet de sculpter ou modeler le corps de manière efficace, et ce, sans douleur grâce à la portance de l'eau.

Trois niveaux de résistance différents, ajustés aux besoins de chaque personne, permettent un travail ciblé.

# CENTRE NUTRITIONNEL & ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Entretien nutritionnel individuel

45 min • 58€

L'entretien avec un diététicien prépare le retour à la maison en prenant en compte la situation personnelle, les contraintes et problématiques de chaque personne.

Cette consultation débute par une mesure de composition corporelle par impédancemétrie.

Après cette analyse, des pistes de changements atteignables aux visées d'amaigrissement et/ou de santé sont établies dans le dialogue.

## Atelier nutritionnel au choix

1h30 • 28€

Chaque semaine, différents ateliers vous sont proposés, animés par un diététicien. Se renseigner auprès des hôtesse d'accueil pour connaître le planning et les divers thèmes.

## Bilan de composition corporelle par impédancemétrie

20 min • 25€

Au cours de ce bilan, une mesure d'impédancemétrie est réalisée afin d'évaluer votre composition corporelle : masse grasse, masse musculaire, hydratation, équilibre hydrique et détermination de la dépense d'énergie au repos.

## Suivi postcure nutritionnel digital

6 mois • 72€

Accès illimité à l'application Appetia avec des menus équilibrés et des recettes variées au fil des saisons.

Newletters mensuelles intégrant soutien motivationnel, conseils pratiques...

Possibilité de contacter par email les diététiciens du Centre Nutritionnel des Thermes.

Abonnement renouvelable.

## Forfait de 3 visioconsultations diététiques avec accès offert à l'application Appetia

6 mois • 120€

Abonnement renouvelable.

## Forfait entretien nutritionnel + bilan de composition corporelle

45 min + 20 min • 65€  
Forfait comprenant une mesure d'impédancemétrie en début de séjour au Grand Spa Thermal et d'une consultation complète de 45 min en fin de séjour.

## Accès à l'Espace Activités Physiques

- 1 entrée • 22€
- 6 entrées • 110€
- 9 entrées • 153€

## Accès à la piscine des Grands Bains de Salins avec séances d'Aquagym

- 1 entrée • 24€
- 6 entrées • 115€
- 9 entrées • 160€



## BON CADEAU

Vous souhaitez faire plaisir à vos proches ?  
N'hésitez plus ! Offrez un bon cadeau !

Commande en ligne à partir de 39€  
sur notre site internet

