



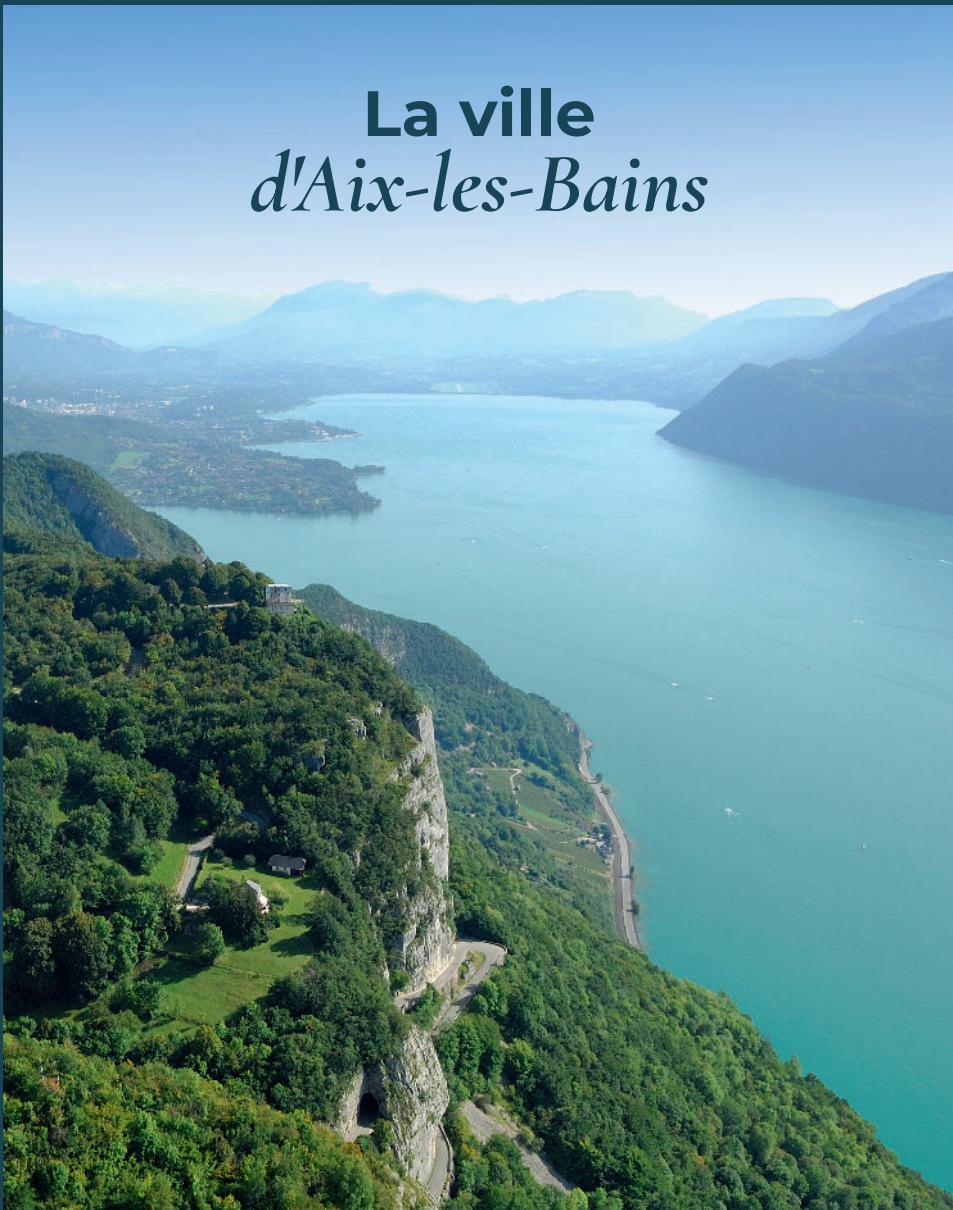
THERMES CHEVALLEY
AIX-LES-BAINS



MINI CURES
SANTÉ & VITALITÉ

ÉDITION 2026

ValVital
SOURCE DE BIENFAITS

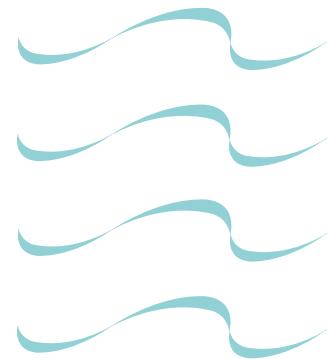


La ville d'Aix-les-Bains

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.

MINI CURES VALVITAL

*Des concentrés
de soins pour mieux
vivre demain*



Sans prescription
médicale

À noter

La mini cure est sans prescription médicale. Une attestation personnelle à signer vous sera remise à votre arrivée.

La vie, comme l'eau, est en perpétuel mouvement. Soumis au rythme effréné du quotidien, vous oubliez trop souvent l'essentiel : prendre soin de vous.

Imaginez... Une **parenthèse** exclusivement dédiée à votre santé ou votre bien-être.

De 1 à 6 jours de soins thermaux pour profiter pleinement des bienfaits de l'eau grâce au savoir-faire de soignants passionnés et attentifs.

Formule idéale pour tester les soins thermaux ou compléter une cure conventionnée de 18 jours, elle s'adresse également aux accompagnants des curistes.

S'offrir une **parenthèse Santé, Bien-être ou Vitalité ValVital**, c'est donner au corps et à l'esprit, l'opportunité de se reposer.

Comment réserver ?

Sur notre site internet : www.valvital.fr
ou par mail : info@valvital.fr
ou par téléphone : **04 79 35 38 50**



MINI CURES SANTÉ

RHUMATOLOGIE

06

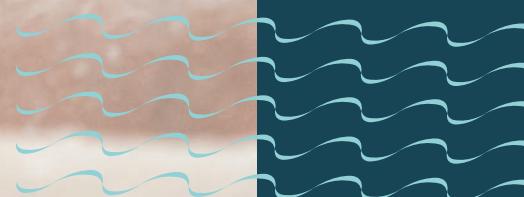
PHLÉBOLOGIE

07

Les mini cures Santé sont **de véritables concentrés de la cure thermale** 18 jours.

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

Aux thermes Chevalley d'Aix-les-Bains, il existe **2 orientations thérapeutiques** : la rhumatologie et la 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 6 jours, parmi les soins de rhumatologie et de phlébologie.



RHUMATOLOGIE

La mini cure rhumatologie permet de **soulager vos douleurs, réduire les inflammations chroniques** et améliorer efficacement votre **mobilité** sur le long terme.

⌚ 6 jours

€ 315€/personne

📅 Disponible durant toute la saison thermale (du 02/02 au 12/12/2026)

DOUBLE ORIENTATION

Ajoutez à vos soins en rhumatologie, des soins en phlébologie durant vos 6 jours de mini cure et traitez ainsi vos deux pathologies.

JOUR A

Compresses d'eau thermale
Vitalaix®

JOUR B

Kneippthérapie
Vitalaix®

DOUBLE ORIENTATION
472,50€/personne

La mini cure rhumatologie se compose de 3 à 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours, réalisés en alternance Jour A/Jour B.

JOUR A

- **Berthollaix (enveloppement de vapeur)**
Agit directement sur les douleurs musculaires et inflammatoires.
- **Douche sous affusion avec massage**
Décontracte et favorise la mobilité.
- **Douche au jet**
Décontracte.
- **Manudouche ou Pédidaix**
Gain de mobilité et diminution des douleurs.

JOUR B

- **Application de boue et Hydrothérapie**
Dé tend les muscles, assouplit la peau et diminue douleurs et inflammations.
- **Piscine d'hydromassage**
Décontracte et diminue les douleurs.



PHLÉBOLOGIE

La mini cure en phlébologie s'adresse aux personnes souffrant d'**insuffisance veineuse chronique** (jambes lourdes, œdèmes...) et d'**insuffisance lymphatique** des membres inférieurs. 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**.

⌚ 6 jours

€ 315€/personne

📅 Disponible durant toute la saison thermale

La mini cure phlébologie se compose de 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours, réalisés en alternance Jour A/Jour B.

JOUR A

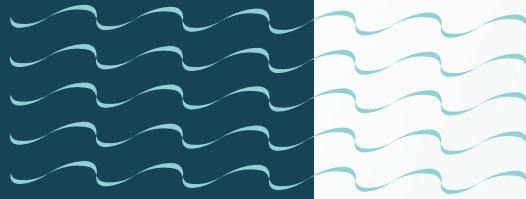
- **Baignoire à hydrojets**
Favorise la mobilité, détend les muscles et apaise les douleurs.
- **Douche sous affusion avec massage**
Décontracte et favorise la mobilité.
- **Douche au jet**
Décontracte.
- **Vitalaix®** (parcours de marche en eau)
Facilite le retour veineux et stimule la circulation sanguine.



JOUR B

- **Kneippthérapie** (étuve locale de vapeur et de jets)
Stimule le système circulatoire et tonifie les jambes.
- **Compresses d'eau thermale**
Soulage les inflammations, douleurs musculaires et articulaires.
- **Vitalaix®** (parcours de marche en eau)
Facilite le retour veineux et stimule la circulation sanguine.
- **Baignoire à hydrojets**
Améliore la circulation sanguine.

MINI CURES VITALITÉ



Les mini cures Vitalité répondent à des besoins spécifiques, propres à chacun : les **mini cures Forme** améliorent la condition physique pour retrouver vitalité et dynamisme. Les **mini cures Reconnexion** offrent une détente du corps et une déconnexion totale de l'esprit. Les **mini cures Apaisement**, quant à elles, apportent une réponse ciblée en proposant des soins spécifiques pour une zone du corps ou une thématique unique.

1 | MINI CURES FORME

ACTIV'SILHOUETTE	10
DÉTENTE THERMALE	11
DU SPORTIF	12
SANTÉ ACTIVE	13

2 | MINI CURES RECONNEXION

BIEN-ÊTRE	15
DÉCOUVERTE THERMALE	16
LÂCHER-PRISE	17

3 | MINI CURES APAISEMENT

SÉRÉNITÉ MÉNOPAUSE	18
TONICITÉ DOS	20
INTENSITÉ DOS	21
MOBILITÉ MAINS	22
LÉGÈRETÉ JAMBES	23





MINI CURE ACTIV'SILHOUETTE

Alliant **soins thermaux, nutrition et remise en mouvement**, cette cure est conçue pour sublimer votre silhouette en douceur. Profitez d'un **programme sur mesure** pour revitaliser votre corps, tonifier votre peau et retrouver votre énergie, tout en bénéficiant de **conseils nutrition** adaptés pour soutenir vos objectifs. Une véritable **parenthèse de bien-être** pour redémarrer sereinement et en pleine forme.

6 jours (Hors week-end)

590€/personne

Débuts des sessions 2026 :
13/04, 18/05, 09/11
(sur la base de 4 inscriptions minimum)

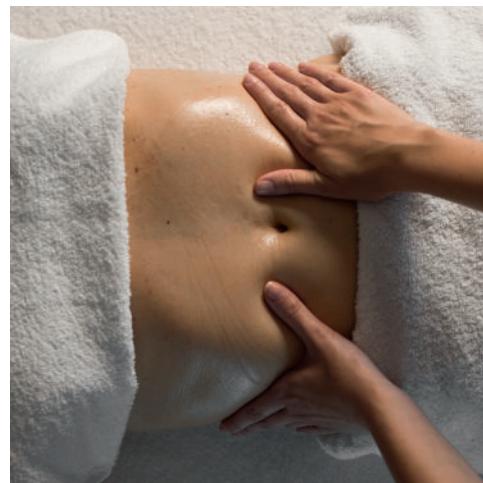
SOINS (APRÈS-MIDI)

4 à 5 soins thermaux par jour

- 1 gommage complet
- 3 douches à jets tonifiantes + cercle d'eau froide
- 6 parcours de marche
- 3 bains
- 2 massages vasculaires / 3 compresses + gel cryothérapie
- 1 séance de pressothérapie
- 2 modelages sous pluie thermale

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente
Quotidien



ATELIERS (MATIN OU APRÈS-MIDI)

JOUR 1

- Bilan individuel nutritionnel (30min)

JOUR 2

- Cours abdos, cuisses, fessiers

JOUR 3

- Atelier équilibre alimentaire

JOUR 4

- Cours d'activité physique en eau

JOUR 5

- Bilan individuel nutritionnel (30min)

Nouveauté
2026



MINI CURE DÉTENTE THERMALE

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**.

6 jours

499€/personne

Débuts des sessions 2026 :
**30/03, 04/05, 07/09,
26/10, 16/11**
(sur la base de 4 inscriptions minimum)



SOINS (APRÈS-MIDI)

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 3 enveloppements de boue thermale
- 3 soins d'hydrothérapie
- 3 massages sous pluie thermale
- 3 bains hydromassants



ATELIERS (APRÈS-MIDI)

JOUR 2 : Cohérence cardiaque

JOUR 3 : Pilates

JOUR 4 : Détente en eau chaude

JOUR 5 : Relaxation

SPA THERMAL

- 1 soin du visage (45 min)

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien



MINI CURE DU SPORTIF

Que vous soyez un athlète confirmé ou un amateur passionné, la préparation et la récupération sont essentielles pour atteindre vos objectifs. Notre programme personnalisé combine des massages musculaires, des soins thermaux corporels et de relaxation **pour maximiser votre énergie avant l'effort et accélérer votre récupération après.**

2 jours (Hors dimanche)

195€/personne

Disponible durant toute la saison thermale (du 02/02 au 12/12/2026)

(sur la base de 4 inscriptions minimum)



JOUR 1 (APRÈS-MIDI)

- 1 enveloppement de vapeur (Berthollaix)
- 1 massage musculaire dos ou jambes
- 1 piscine d'hydromassage
- 1 parcours de marche (Vitalaix®) ou 1 Kneipp

JOUR 2 (APRÈS-MIDI)

- 1 enveloppement de boue thermale
- 1 douche au jet
- 1 Rituel Jambes légères

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

NOUVEAUTÉ

Récupération Flash sur 1 jour

125€

Retrouvez, une version "Flash" disponible sur 1 journée, incluant les 5 soins précédemment cités.

Nouveauté
2026



MINI CURE SANTÉ ACTIVE

Revitalisez votre corps et votre esprit grâce à un programme de Pleine Santé, complet et personnalisé. Cette mini cure est conçue pour **améliorer votre condition physique**, adopter une **alimentation équilibrée** et intégrer des pratiques de bien-être dans votre quotidien.

6 jours (Hors week-end)

610€/personne (sur la base de 4 inscriptions minimum)

Débuts des sessions 2026 :
09/03, 29/06 et 24/08

(sur la base de 4 inscriptions minimum)

SOINS (APRÈS-MIDI)

2 soins thermaux par jour

- 1 soin massage drainant circulatoire
- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 1 douche à jets tonifiante
- 3 enveloppements de boue thermale
- 2 piscines d'hydromassage
- 1 bain hydromassant
- 2 modelages sous pluie

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

ATELIERS (MATIN OU APRÈS-MIDI)

JOUR 1

- Bilan éducatif individuel
- Cohérence cardiaque

JOUR 2

- 1 cours d'aqua gym

JOUR 3

- Equilibre alimentaire
- 1 cours de Pilates
- Auto hypnose et sommeil

JOUR 4

- 1 cours détente en eau chaude
- Lien entre alimentation et santé

JOUR 5

- Bilan éducatif individuel
- Sophrologie (1h)





MINI CURE BIEN-ÊTRE

Durant 6 jours, profitez de soins thermaux spécialement pensés pour **un moment de détente et de bien-être** ainsi que d'un accès quotidien à l'espace Aqua-détente, ses bassins d'eau chaude, ses hammams et ses saunas.

6 jours

295€/personne

Disponible tous les lundis entre juillet et août
(sur la base de 4 inscriptions minimum)

SOINS*

Plusieurs soins thermaux par jour parmi :

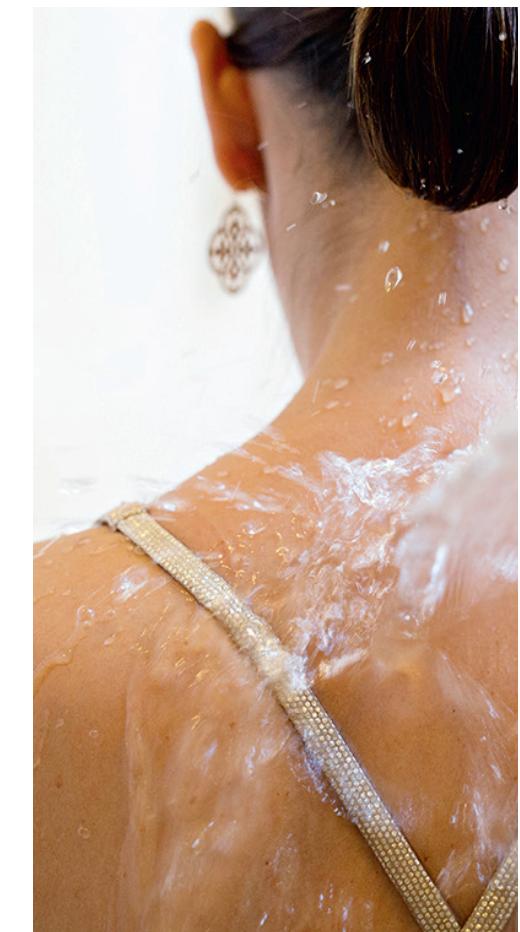
- Enveloppement de vapeur (Berthollaix)
- Application de boue thermale
- Soins d'hydrothérapie
- Douche sous affusion
- Douche au jet
- Manudouche
- Bain d'eau thermale

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

*Les soins se font les matins ou après-midis, selon disponibilité.





DÉCOUVERTE THERMALE

Offrez-vous une **parenthèse bien-être** le temps d'une journée et découvrez les bienfaits de **trois soins emblématiques** de notre cure thermale en rhumatologie. Une occasion idéale pour expérimenter les soins et ressentir les bienfaits de l'eau thermale.

1/2 journée

45€/personne

Disponible durant toute la saison thermale
(sur la base de 4 inscriptions minimum)

VOUS SOUHAITEZ RENFORCER LES EFFETS DE VOTRE DÉCOUVERTE THERMALE?

Découvrez l'option possible :

1 accès à l'espace Aqua-détente

- 59 €

SOINS

3 soins thermaux au choix :

- Application de boue thermale
- Soins d'hydrothérapie
- Piscine d'hydromassage

Ou

- Enveloppement de vapeur (Berthollaix)
- Piscine d'hydromassage
- Bain hydromassants



MINI CURE LÂCHER-PRISE

Quand tout devient trop lourd à porter, accordez-vous **5 jours pour prendre soin de votre corps, libérer votre esprit et retrouver l'équilibre**. Cette mini cure combine relaxation, soins revitalisants et ateliers d'échanges. Ce temps dédié à soi, permet de **relâcher les tensions, de retrouver un équilibre émotionnel** et de repartir avec **des outils pour mieux gérer le stress au quotidien**.

5 jours (Hors week-end)

390€/personne

Débuts des sessions 2026 :
20/04, 08/06, 21/09

(sur la base de 4 inscriptions minimum)

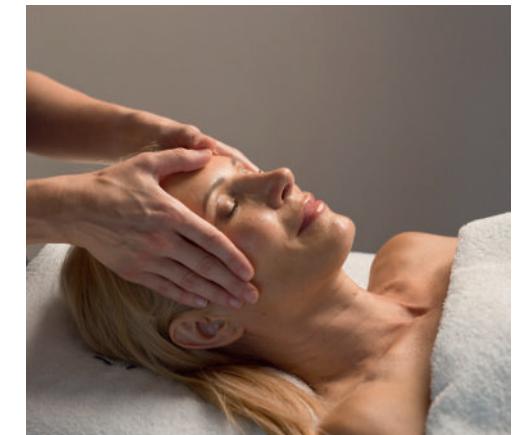
SOINS (APRÈS-MIDI)

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 2 enveloppements de boue thermale
- 2 modelages sous pluie
- 3 bains hydromassants
- 3 piscines d'hydromassage
- 1 massage crânien ou équilibre du corps (30 min)

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente
Quotidien



ATELIERS (MATIN OU APRÈS-MIDI)

JOUR 1

- Bilan éducatif partagé

JOUR 2

- Tuina

JOUR 3

- Auto-hypnose "Lâcher-prise et ruminations"

JOUR 4

- Détente en eau chaude
- Bilan de fin

JOUR 5

- Sophrologie



SÉRÉNITÉ MÉNOPOUSE

Parce que la ménopause est une période charnière dans la vie d'une femme, ValVital propose une mini cure pour **mieux comprendre son corps et vivre la ménopause en toute sérénité**. Adapté aux femmes en pré ou post ménopause, ce programme agit à la fois sur les symptômes physiques et les ressentis émotionnels.

	5 jours
	390€/personne
	Débuts des sessions 2026 : 06/04, 11/05, 02/11 (sur la base de 4 inscriptions minimum)

ATELIERS (MATIN OU APRÈS-MIDI)

JOUR 1

- Bilan éducatif

JOUR 2

- Cohérence cardiaque

JOUR 3

- 1 séance Alimentation

JOUR 4

- Renforcement et assouplissement musculaire

JOUR 5

- Méditation guidée (organes/émotions)

Les soins se font les après-midis ; les ateliers les matins et/ou après-midis.

SOINS (APRÈS-MIDI)

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 2 enveloppements de boue thermale
- 2 modelages sous pluie
- 3 bains hydromassants
- 5 Kneippthérapie
- 1 massage drainant circulatoire (30 min)

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien





MINI CURE TONICITÉ DOS

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 pour vous ! Composée de soins thermaux, d'activités physiques et d'un accès quotidien à l'espace Aqua-détente, cette mini cure offrira détente et relaxation à votre dos.

	6 jours
	420€/personne
	Débuts des sessions 2026 : 16/03, 15/06, 14/09, 12/10, 23/11 (sur la base de 4 inscriptions minimum)

SOINS (APRÈS-MIDI)

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 3 enveloppements de boue
- 3 massages sous pluie thermale
- 3 bains hydromassants
- 3 piscines d'hydromassage
- 3 Kneippthérapie

ATELIERS & ACTIVITÉS (MATIN OU APRÈS-MIDI)

JOUR 1

- 1 séance Aquagym personnalisé

JOUR 2

- 1 Cohérence cardiaque

JOUR 3

- 1 séance d'aquagym personnalisé

SPA

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien



MINI CURE INTENSITÉ DOS

Envie ou besoin d'un programme encore plus approfondi pour prendre soin de votre dos ? Nous avons fait évoluer la mini cure Tonicité dos en ajoutant des douches sous affusion avec massage, des ateliers spécialisés tels que la Relaxation et la Cohérence cardiaque ainsi que des séances d'activités physiques en plus. **Un programme renforcé pour un dos en pleine santé !**

	6 jours
	685€/personne
	Débuts des sessions 2026 : 16/03, 15/06, 14/09, 12/10, 23/11 (sur la base de 4 inscriptions minimum)



SOINS (APRÈS-MIDI)

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 3 enveloppements de boue thermale
- 6 massages sous pluie thermale
- 3 bains hydromassants
- 3 piscines d'hydromassage
- 3 Kneippthérapie



ATELIERS & ACTIVITÉS (MATIN OU APRÈS-MIDI)

- **JOUR 1 :** 1 diagnostic de mobilité en petit groupe + École du dos

- **JOUR 2 :** Cohérence cardiaque

- **JOUR 5 :** Sophrologie

- 2 séances de gymnastique adaptées
- 2 séances d'aquagym personnalisées

SPA

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien



MINI CURE MOBILITÉ MAINS

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

	6 jours
	420€/personne
	Débuts des sessions 2026 : tous les lundis du 16/02 au 23/11 (sauf du 24/04 au 02/05) (sur la base de 4 inscriptions minimum)



SOINS (APRÈS-MIDI)

3 à 4 soins thermaux par jour

- 6 enveloppements des mains à la paraffine
- 6 massages des mains
- 6 manudouches (étuves locales)
- 3 douches sous pluie thermale
- 3 bains hydromassants

ATELIERS (APRÈS-MIDI)

2 ateliers santé

- 1 séance d'assouplissement des mains
- 1 séance d'auto-massage

SPA

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien



MINI CURE LÉGÈRETÉ JAMBES

Offrez à vos jambes une pause revitalisante avec notre mini cure Légèreté Jambes. Conçue pour **soulager la fatigue, stimuler la circulation et apporter une sensation de légèreté**, cette mini cure allie soins thermaux ciblés, massages et moments de détente au Spa.

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

	6 jours
	420€/personne
	Disponible durant toute la saison thermale du 02/02 au 12/12/2026 (sauf du 24/04 au 02/05) (sur la base de 4 inscriptions minimum)



SOINS (APRÈS-MIDI)

4 soins thermaux par jour

- 3 douches au jet avec cercle d'eau froide
- 6 parcours de marche (Vitalaix®)
- 3 bains d'hydromassage
- 3 massages vasculaires
- 3 compresses d'eau thermale
- 1 gommage corps
- 5 Kneippthérapie
- 2 douches sous pluie thermale

SPA

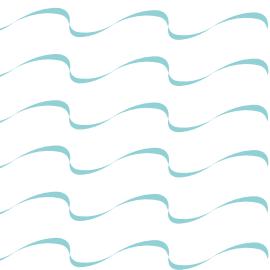
Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

AIX-LES-BAINS

ValVital

Cures Thermales



INFORMATIONS ET RÉSERVATION

04 79 35 38 50

aixlesbains@valvital.fr

www.valvital.fr



LES ÉTABLISSEMENTS THERMAUX VALVITAL



- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Aix-les-Bains | 7. Nancy Thermal |
| 2. Enghien-les-Bains | 8. Niederbronn-les-Bains |
| 3. Lectoure | 9. Saint-Lary-Soulan |
| 4. Lons-le-Saunier | 10. Santenay |
| 5. Montbrun-les-Bains | 11. Thonon-les-Bains |
| 6. Morsbronn-les-Bains | 12. Vernet-les-Bains |

Crédits photos : ©Unsplash, ©Megapixales, ©Jérôme Mondière, ©BastienTaugis-Megapixales, ©Aportaz, ©Marielsa Niels, ©Gilles-Lansard-AixRiviera - 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. - Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains - SASU au capital de 2 000 000 € - RCS Chambéry 484 360 250 - Siège social : 48 Route du Revard, 73100 Aix-les-Bains - TVA : FR 04 484 360 250 - Édition décembre 2025.

ValVital
SOURCE DE BIENFAITS