



BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

# SÉJOURS SPA

SAISON THERMALE 2026  
23 mars • 31 octobre





# SOMMAIRE

---

L'eau thermale de Brides-les-Bains	4
Le Grand Spa Thermal	5
L'Espace Détente & L'Espace Aquatique	6
Les prestations nutritionnelles	8
Les prestations en accès libre	9
Les séjours Pure Détente	11
Les séjours Spécial Minceur	15
Le séjour Spécial Méno'Pause	21
Les séjours Spécial Articulations	23
Les nouveautés	26
Sothys, l'expertise beauté	27
Réservez votre séjour	28
Brides-les-Bains, la destination bien-être	30



# L'EAU THERMALE DE BRIDES-LES-BAINS

Une alliée minceur reconnue depuis plus d'un siècle

## LES 6 SOINS CLÉS

### • LE MASSAGE SOUS AFFUSION • 20 min

**Actions circulatoire et décontractante, assouplissement cutané**

Massage du corps mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale

### • LE BAIN JET MASSANT • 15 min

**Actions drainante, anticellulitique et relaxante**

Massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale sous pression

### • LA DOUCHE AU JET • 8 min

**Actions circulatoire, décontractante et anticellulitique**

Massage tonique du corps à l'eau thermale sous forte pression

### • LE BAIN AÉROJET • 15 min

**Actions circulatoire et relaxante**

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale et jets d'air sous pression

### • LE GOMMAGE SOUS AFFUSION • 20 min

**Actions régénérante et exfoliante**

Sous une rampe d'eau thermale, gommage à grain avec gant de kessa afin d'exfolier et éliminer toutes les cellules mortes

### • LA PLUIE THERMALE • 10 min

**Actions circulatoire et relaxante**

Jets multiples d'une rampe d'eau thermale réalisant un massage de l'ensemble du dos



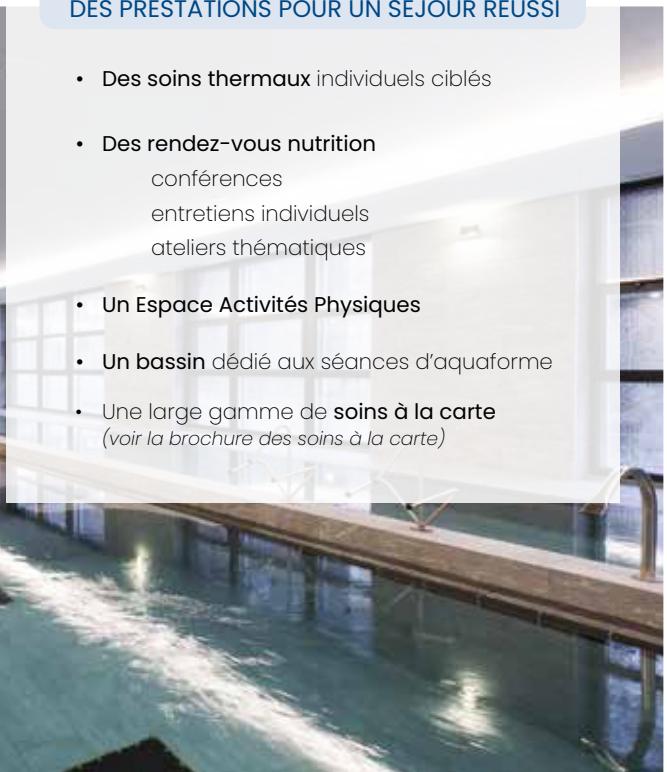
# LE GRAND SPA THERMAL

Un lieu unique pour se ressourcer et initier une perte de poids



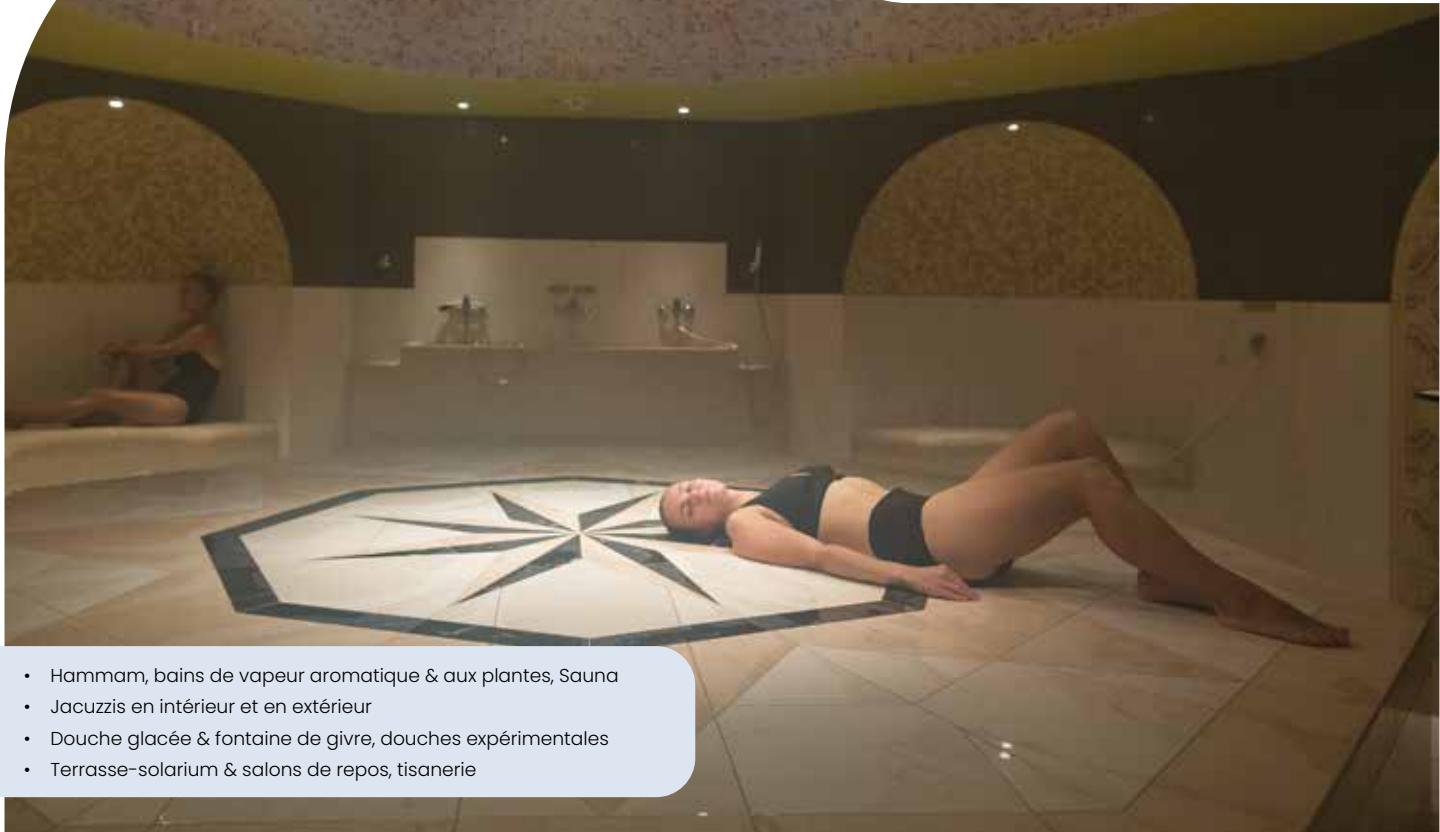
## DES PRESTATIONS POUR UN SÉJOUR RÉUSSI

- Des soins thermaux individuels ciblés
- Des rendez-vous nutrition conférences entretiens individuels ateliers thématiques
- Un Espace Activités Physiques
- Un bassin dédié aux séances d'aquaforme
- Une large gamme de soins à la carte (*voir la brochure des soins à la carte*)



## L'ESPACE DÉTENTE

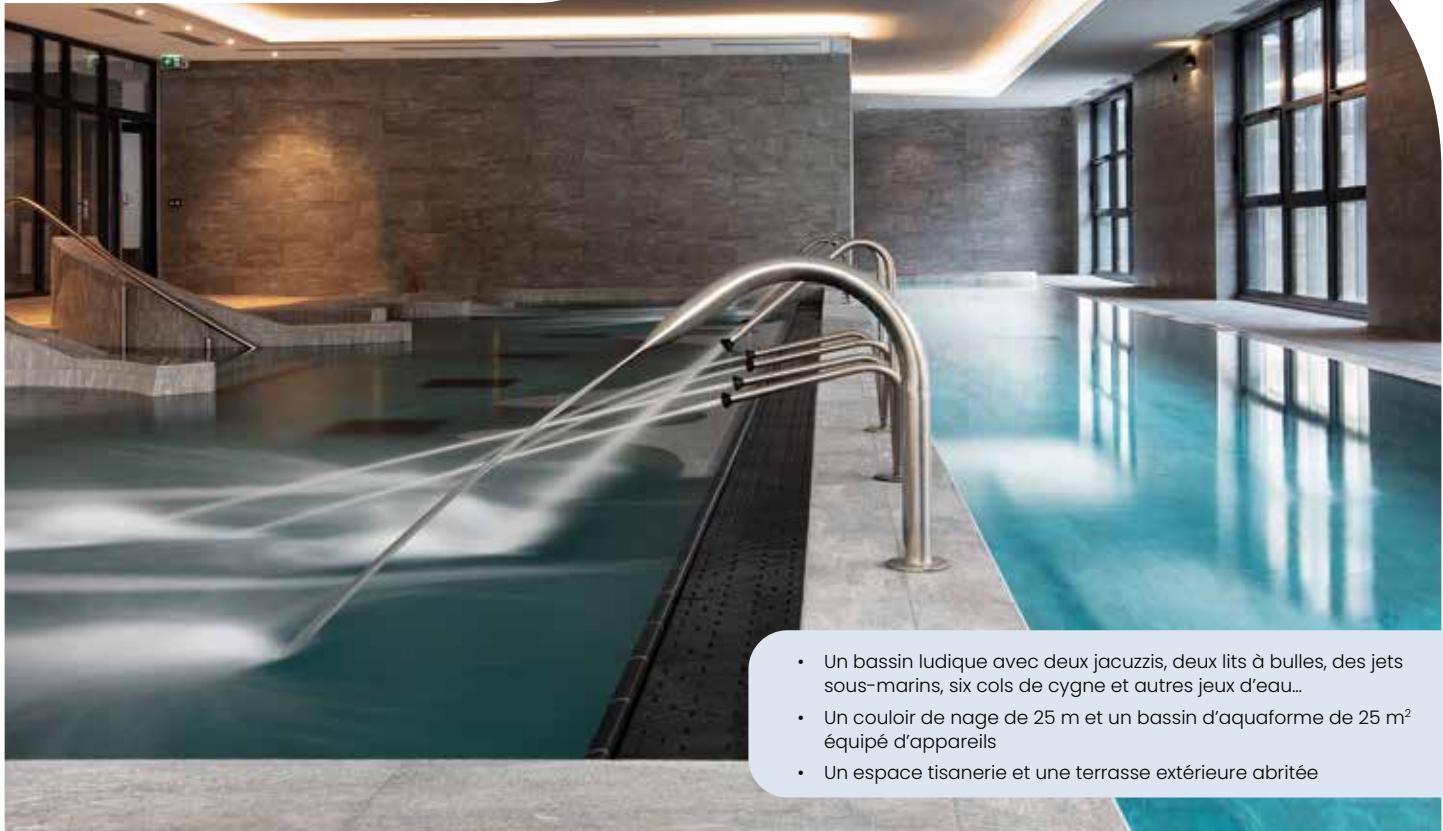
Le parcours sensoriel régénérant



- Hammam, bains de vapeur aromatique & aux plantes, Sauna
- Jacuzzis en intérieur et en extérieur
- Douche glacée & fontaine de givre, douches expérimentales
- Terrasse-solarium & salons de repos, tisanerie

# L'ESPACE AQUATIQUE

Le parcours bien-être revitalisant



- Un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau...
- Un couloir de nage de 25 m et un bassin d'aquaforme de 25 m<sup>2</sup> équipé d'appareils
- Un espace tisanerie et une terrasse extérieure abritée

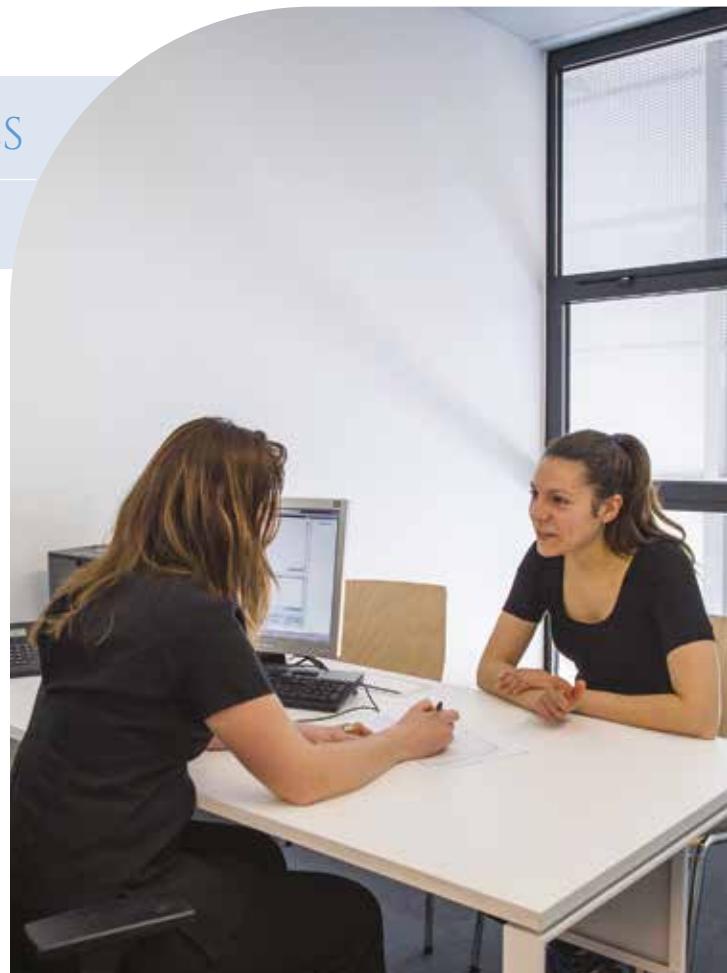
# PRESTATIONS NUTRITIONNELLES

Prestations disponibles en complément des séjours Spa

- Entretien nutritionnel\*  
45 min • 49€
- Bilan de composition corporelle par impédancemétrie\*  
20 min • 20€
- Forfait 1 entretien et 1 bilan de composition corporelle  
45 min + 20 min • 65€
- Atelier nutritionnel\*\*  
1h30 • 28€  
*Thèmes et objectifs sur notre site Internet • Rubrique Nutrition*
- Suivi postcure digital  
6 mois • 72€  
*Abonnement renouvelable*
- 3 visioconsultations diététiques avec suivi digital  
6 mois • 120€  
*Abonnement renouvelable*

\* Inclus dans les séjours Déclic, Métamorphose, Méno'Pause

\*\* Inclus dans les séjours Déclic, Métamorphose, Méno'Pause & Amplitude





## PRESTATIONS EN ACCÈS LIBRE

Activités disponibles pendant toute la durée de votre séjour

### Activités de détente

- **Espace Aquatique de 14h à 19h30**  
du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente de 8h30 à 19h30**  
du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins  
avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa  
du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2026

### Activités sportives

- **Espace Activités Physiques**

### Activités nutritionnelles

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour



# SÉJOUR PARENTHÈSE • 3 JOURS

L'escale thermale

+ de 14 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Déconnecter

Faire le plein d'énergie

Prendre soin de moi

## ► PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **3 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **4 soins thermaux individuels**
  - 1 massage sous affusion avec un masseur bien-être
  - 1 gommage sous affusion avec un masseur bien-être
  - 2 douches au jet

### AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant de 20 min
- **1 massage Détente** de 30 min avec un masseur bien-être

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **3 jours d'activités physiques encadrées** cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

TARIF • 360€ les 3 jours



# SÉJOUR HARMONIE • 5 JOURS

La retraite positive

+ de 22 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Me refaire une santé

Retrouver un corps et un esprit légers

Éliminer les tensions accumulées

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **5 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **7 soins thermaux individuels**
  - 1 massage sous affusion avec un masseur bien-être
  - 1 gommage sous affusion avec un masseur bien-être
  - 2 bains aérojet
  - 2 douches au jet
  - 1 bain jet massant

### AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants de 20 min
- **1 massage Détente** de 30 min avec un masseur bien-être

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **5 jours d'activités physiques encadrées** cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

TARIF • 570€ les 5 jours



# SÉJOUR DÉCLIC • 6 JOURS

Le séjour starter

+ de 32 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Apprendre à maigrir

Amorcer une perte de poids

Modifier mes habitudes de vie

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **10 soins thermaux individuels**
  - 1 massage sous affusion
  - 1 gommage sous affusion
  - 2 bains jet massant
  - 3 bains aérojet
  - 3 douches au jet

### SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants de 20 min
- **1 soin silhouette Watermass** de 20 min  
massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

### MASSAGE CORPS

- **1 massage Minceur** aux actions drainantes et anticellulitiques avec un masseur bien-être de 30 min

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées**  
cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

### NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour (30 min)
- **1 bilan en fin de séjour** (45 min)  
mensurations et mesure de composition corporelle, conseils personnalisés
- **1 atelier nutritionnel** (1h30)  
Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à votre situation personnelle
- **1 guide pratique** «Réussir votre retour à la maison»

TARIF • 840€ les 6 jours



# SÉJOUR BOOSTER • 6 JOURS

La démarche d'ajustement

+ de 31 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Retrouver un mode de vie sain

Tonifier et affiner ma silhouette

Continuer à maigrir

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **10 soins thermaux individuels**
  - 1 massage sous affusion avec un masseur bien-être
  - 1 gommage sous affusion avec un masseur bien-être
  - 3 bains aérojet
  - 2 bains jet massant
  - 3 douches au jet

### MASSAGES CORPS

- **3 massages Minceur** aux actions drainantes et anticellulitiques avec un masseur bien-être de 30 min

### AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants de 20 min
- **1 soin silhouette Watermass** de 20 min
  - massage anticellulitaire à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées**
  - cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

TARIF • 865€ les 6 jours



# SÉJOUR MÉTAMORPHOSE • 9 JOURS

L'incontournable séjour minceur

+ de 50 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Élaborer un plan d'action efficace

Réconcilier corps et alimentation

Obtenir des résultats durables

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **9 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **15 soins thermaux individuels**
  - 2 massages sous affusion
  - 1 gommage sous affusion
  - 3 bains jet massant
  - 3 bains aérojet
  - 6 douches au jet

### MASSAGES CORPS

- **3 massages Minceur** de 30 min aux actions drainantes et anticellulitiques avec un masseur bien-être
- **1 massage Détente** de 30 min avec un masseur bien-être

### AUTRES SOINS CORPS

- **3 soins silhouette Watermass** de 20 min  
massage anticellulistique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration
- **3 enveloppements d'algues** amincissants de 20 min

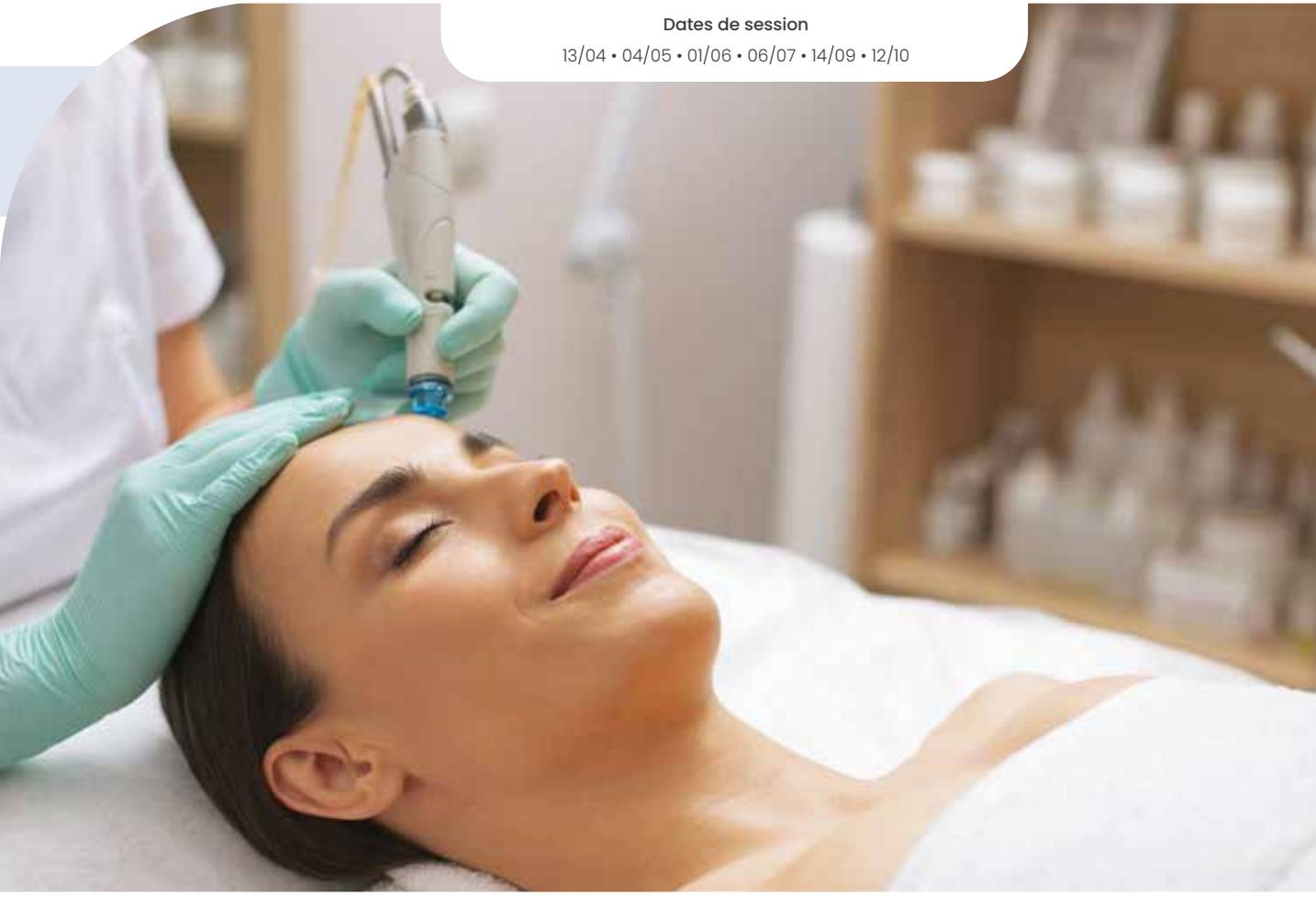
### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **4 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées**  
cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

### NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour de 30 min
- **1 bilan en fin de séjour** de 45 min  
mensurations et mesure de composition corporelle, conseils personnalisés
- **1 atelier nutritionnel** de 1h30  
Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à votre situation personnelle
- **1 guide pratique** « Réussir votre retour à la maison »

TARIF • 1335€ les 9 jours

A woman with dark hair is lying on a white treatment table, receiving a facial treatment. A person wearing a white coat and green gloves is using a blue, handheld device with a probe on the bridge of her nose. The background shows a wooden shelf with various skincare products. A white speech bubble is overlaid on the top left of the image.

Dates de session

13/04 • 04/05 • 01/06 • 06/07 • 14/09 • 12/10

# SÉJOUR MÉNO'PAUSE • 5 JOURS

Le programme pérимénopause, expertisé par le Dr Letombe, Gynécologue

+ de 35 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Comprendre et maîtriser l'impact de la ménopause sur mon corps

Bénéficier de soins adaptés

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SÉANCES SPÉCIFIQUES

#### • 2 ateliers Spécial Ménopause

- Préserver son cœur en cuisinant (atelier de cuisine)
- Des outils pour gérer les effets de la ménopause

#### • 1 conférence « Ménopause, poids et santé »

### SOINS À L'EAU THERMALE

#### • 5 jours de cure de boisson d'eau thermale,

#### • 8 soins thermaux individuels

- 1 massage sous affusion

- 2 bains jet massant

- 2 bains aérojet

- 3 douches au jet

### SOINS VISAGE & CORPS

#### • 1 massage Ventouse de 30 min anticellulitique avec un masseur bien-être

#### • 1 gommage massage Sothys hydratant de 50 min

#### • 1 soin du visage Micro Skin Expert : soin dermabrasion qui accélère le renouvellement cellulaire, dynamise la peau et estompe rides et ridules, suivi d'une séance de Photobiomodulation (lh20)

- 1 séance de **Photobiomodulation** de 30 min : soin stimulant la production de collagène et d'élastine pour atténuer les effets du temps sur la peau
- 1 soin silhouette **Watermass** de 20 min  
massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

#### • 2 séances d'aquaforme encadrées dans un bassin dédié

#### • 5 jours d'activités physiques encadrées

cours collectifs et espace de cardiotraining

#### • Accès Espace Détente inclus

### NUTRITION

#### • 1 entretien nutritionnel individuel en début de séjour de 30 min

#### • 1 bilan en fin de séjour de 45 min

mensurations et mesure de composition corporelle, conseils personnalisés

**TARIF • 682€ les 5 jours**



# SÉJOUR SOUPLESSE • 4 JOURS

Retrouver de la mobilité

+ de 20 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Évacuer les tensions

Retrouver un bien être physique

Soulager les douleurs posturales

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **4 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **4 soins thermaux individuels**
  - 2 bains aérojet
  - 1 bain jet massant
  - 1 pluie thermale
- **3 étuves locales** mains/pieds à la vapeur d'eau thermale

### AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'argile** de 20 min
- **1 massage musculaire** de 30 min avec un masseur bien-être

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **4 jours d'activités physiques encadrées** cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

TARIF • 490€ les 4 jours



# SÉJOUR AMPLITUDE • 6 JOURS

La liberté de mouvement

+ de 31 soins et activités

## ► OBJECTIFS

Évacuer les tensions

Retrouver un bien être physique

Soulager les douleurs posturales

## ► LE PROGRAMME COMPLET

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale, dépurative et coupe-faim
- **7 soins thermaux individuels**
  - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
  - 3 bains aérojet
  - 2 bains jet massant
- **3 étuves locales** mains/pieds à la vapeur d'eau thermale

### AUTRES SOINS CORPS

- **3 enveloppements d'argile** de 20 min
- **2 massages musculaire** de 30 min avec un masseur bien-être

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** cours collectifs et espace de cardiotraining
- **Accès Espace Détente inclus**

### ACTIVITÉ NUTRITIONNELLE

- **1 atelier nutritionnel** d'1h30 au choix

TARIF • 805€ les 6 jours

# NOUVEAUTÉ 2026

MADÉROTHÉRAPIE • 75€

## OBJECTIFS

Drainer les toxines et sculpter le corps

## MÉTHODE

La madérotherapie est un massage colombien amincissant et raffermissant destiné à sculpter le corps en cassant la cellulite à l'aide d'instruments en bois et de manœuvres circulatoires.



# FOCUS

LE MASSAGE DU VISAGE • LE KOBIDO

## KOBIDO DU VISAGE

30 min • 64€ ou 50 min • 92 €

Technique japonaise de massage profond pour un effet lifting immédiat et naturel.

Rituel sollicitant une cinquantaine de muscles du visage et du cou en alternant pressions, modelages, lissages, étirements, frictions, vibrations.

Après la séance, la peau est rebondie, le teint plus frais, l'ovale du visage redessiné.





# SOTHYS, L'EXPERTISE BEAUTÉ

Le complice beauté

## SOTHYS, NOTRE PARTENAIRE BEAUTÉ DEPUIS PLUS DE 15 ANS

- Marque française
- Techniques manuelles privilégiées
- Personnalisation des soins
- Large gamme de soins visage et corps, pour elle comme pour lui, disponible également dans notre boutique

## SÉJOUR SUR MESURE

Contactez-nous pour composer vous-même votre séjour selon vos besoins et vos envies

Soins à l'eau thermale • Massages & soins du corps • Soins de beauté  
Aquaforme • Accès aux Espaces Détente & Aquatique • Accès à l'Espace  
Activités Physiques • Prestations Nutritionnelles

# RÉSERVER SON EXPÉRIENCE SPA

Saison Thermale 2026 • du 23 mars au 31 octobre

- **SUR INTERNET** via notre site

[www.thermes-brideslesbains.fr/spa](http://www.thermes-brideslesbains.fr/spa)

avec paiement sécurisé des arrhes de réservation  
en ligne

- **PAR TÉLÉPHONE**

Au **+33 (0)4 79 55 26 70**

- **PAR VOIE POSTALE**

Retournez votre bon de réservation avec les arrhes  
de réservation à l'adresse suivante :

**Le Grand Spa Thermal**  
2 rue des Thermes  
73570 BRIDES-LES-BAINS

## BON À SAVOIR

- **DANS VOTRE SAC**

- Maillot et bonnet de bain, verre de cure, tenue de sport, serviette...
- Tenue confortable et chaussures de marche pour vos activités de plein air.
- Peignoirs et serviettes fournis à l'exception du bonnet de bain, obligatoire aux Grands Bains de Salins.
- Sandales antidérapantes fournies uniquement dans le cadre des forfaits de 5 jours et plus.

- **SANTÉ**

Se reporter à l'article 6.1 des Conditions Générales de Réservation et de Vente des Séjours au Grand Spa Thermal (brochure « Bon de réservation »).

## PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

Dès 3 séjours 5, 6 ou 9 jours effectués au cours des 4 dernières années, votre fidélité est récompensée dès la 4<sup>e</sup> année par un crédit d'achat à valoir sur les soins à la carte :

- 4<sup>e</sup> année  
crédit d'achat de 4% de la valeur du séjour acheté cette même année
- 5<sup>e</sup> année  
crédit d'achat de 5% de la valeur du séjour acheté cette même année
- ...10<sup>e</sup> année et plus  
crédit d'achat de 10% de la valeur du séjour acheté l'année respective



# BRIDES-LES-BAINS

Votre destination bien-être au cœur des Alpes

## HÉBERGEMENT ET TOURISME

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme :  
+33 (0)4 79 55 20 64 / [contact@brides-les-bains.com](mailto:contact@brides-les-bains.com)



## LOISIRS ET ACTIVITÉS

### SPORTIF

- **Golf de Méribel** à 20 min
- **Golf de Courchevel** à 30 min
- **Via ferrata** du Lac de la Rosière et de Pralognan-la-Vanoise
- **Balades gratuites** proposées par des animateurs de l'Office de Tourisme
- **39 itinéraires de randonnée** depuis Brides
- **39 circuits VTT** dans les 3 Vallées
- **Rafting** sur le Doron ou l'Isère

### BIEN-ÊTRE

Une vingtaine d'activités gratuites chaque semaine animées par les professionnels de l'Office de Tourisme :

- gym douce
- stretching-relaxation
- balade-santé
- gym tonique...

### CULTUREL

- **Cinéma Le Doron**  
2 films à l'affiche chaque jour
- **Casino de Brides-les-Bains**  
35 machines à sous

# LE LABEL DIÉTÉTIQUE

Le suivi sur toute la ligne



- La seule station thermale avec un Label Diététique
- 8 établissements proposent des menus diététiques (hôtels-restaurants, traiteur, restaurant)
- La garantie de repas équilibrés, variés et gourmands tout au long de votre séjour

## AGENDA 2026

### CONFÉRENCES GRATUITES\*

animées par le Dr J.M. Lecerf, ancien chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

- **7 mai** • La prise en charge de l'obésité en 2026
- **3 juillet** • Comment s'y retrouver dans la cacophonie alimentaire ?
- **4 septembre** • Comment bien s'hydrater ?

### FESTIVALS\*\*

- **20 au 22 mai** • Festival « Brides fait sa comédie »
- **Courant juin** • Festival de musique « Lâche ta Brides »
- **du 30 sept. au 4 octobre** • Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains

### ANIMATIONS\*\*

- **5 avril** • Défi de l'Olympe
- **13 juillet** • Fête nationale (concert et feu d'artifice)
- **19 juillet** • Gran Fondo Col de la Loze
- **9 août** • Concours de chant « Ça chante à Brides »
- **Mois d'octobre** • Animations autour d'Octobre Rose

\*Dates sujettes à modification. \*\*Sous réserve de confirmation par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains.



## GRAND SPA THERMAL

BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

### 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](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)

  legrandspathermal

du 23 mars au 31 octobre 2026  
du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Éditeur : ©SET BRIDES SA au capital de 1 583 610 € • 2 rue des Thermes • 73570 Brides-les-Bains •  
RCS Chambéry B 350 359 642 - Tous droits réservés SET BRIDES - Textes et photos non contractuels  
Crédits Photos : ©Christophe Stramba-Badiali, SET BRIDES, Jane Cummings, Jean-François Verganti (Sothys), Adobe  
Stock, Freepik, MAES Architectes Urbanistes, Pascal Lebeau (Office de Tourisme de Brides-les-Bains), Infosnews,  
Gilles Lansard • NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

### Comment venir ?



Retrouvez toutes les  
indications en scannant  
le QR-code ou sur  
[www.thermes-brideslesbains.fr/  
acces-station-thermale](http://www.thermes-brideslesbains.fr/acces-station-thermale)



SOURCES  
D'ÉQUILIBRE  
SANTÉ & VITALITÉ



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région, Partenaire des Thermes  
de Brides-les-Bains