



ValVital

RÉSEVEZ
VOTRE CURE THERMALE

**THERMES DE
DIVONNE-LES-BAINS**

235, avenue des Thermes
01220 Divonne-les-Bains

INFORMATIONS & RÉSERVATION

info@valvital.fr
04 79 35 38 50
www.valvital.fr



ValVital



CURE SANTÉ ANTI-STRESS®

6 ou 12 jours

D I V O N N E - L E S - B A I N S



Trouvez le chemin vers la sérénité et la vitalité !



LA CURE SANTÉ ANTI-STRESS®

6 OU 12 JOURS

Avant l'épuisement, offrez-vous une parenthèse de détente et de bien-être pour reprendre sérénité et vitalité. Notre équipe vous aidera à évacuer les tensions du quotidien et retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit. Laissez-vous guider vers le chemin de l'harmonie et de la paix intérieure.

LES 3 PILIERS POUR UN ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

- **les soins thermaux** reconnus pour leurs qualités sédatives, décontracturantes et déstressantes, ils vous inviteront à vous plonger dans une bulle de bien-être.
- **des activités physiques douces et adaptées** grâce aux séances d'aquagym, de relaxation et de yoga.
- **des ateliers Conseils Santé** élaborés et encadrés par un thérapeute expert en gestion du stress. Ils vous permettront de comprendre les mécanismes du stress et de ses effets sur l'organisme. Vous découvrirez aussi les outils et méthodes pour retrouver votre équilibre personnel, et le maintenir pour une meilleure qualité de vie au quotidien.



POUR UN CORPS RÉGÉNÉRÉ ET APAISÉ

Ce programme, alliant bienfaits des eaux thermales et séances de coaching, est conseillé aux personnes souffrant de stress et de surmenage, de fatigue physique et nerveuse. Grâce aux techniques de relaxation, vous apprendrez à maîtriser votre stress et retrouver un bien-être durable.

VOTRE PROGRAMME

Cure Santé Anti-stress®

6 Douches à jet	✓
6 Douches sous affusion	✓
6 Bains hydromassants	✓
6 Aérobaïns	✓
6 Modelages sous eau	✓
1 séance de Yoga du dos	✓
1 Atelier Conseil Santé	✓
1 Accès illimité à l'espace détente	✓
1 Accès illimité aux séances d'aquagym et de relaxation	✓

Prix total pour une cure de 6 jours 395 €*

Prix total pour une cure de 12 jours 720 €*

→ Soins thermaux

5 soins thermaux par jour pendant 6 jours (30 soins thermaux) parmi : douche sous affusion, aérobain, bain hydromassant, modelage sous eau et douche à jet.

→ Activités physiques douces et adaptées

Retrouvez la forme en commençant **l'entraînement à votre rythme** et sur les **conseils d'un professionnel**. Pour cela, accédez à l'ensemble des activités détente et fitness, et participez à des cours adaptés et recommandés tels que le yoga, la relaxation et l'aquagym.

→ Ateliers Conseils santé

Ces ateliers sont proposés **tous les jeudis après-midi de 13h30 à 18h**. Ils aident à maîtriser ses émotions afin de mieux traverser les épreuves difficiles. Ils offrent aussi des instants de rencontres, de partages et d'échanges.

- **Trouble anxieux généralisé** | 3 h
- **Comment envisager le sevrage médicamenteux ?** | 1 h
- **Communication non violente** | 3 h
- **Lâcher-prise** | 1 h
- **Du Stress au burn-out, le chemin à éviter** | 3 h
- **Cohérence cardiaque** | 1 h

* Prestations non prises en charge par le Régime Primaire d'Assurance maladie et soumises à nos conditions générales de vente.