

# Objectif Minceur

OBJECTIF

Amorcer une perte de poids



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### Faire le point

- 2 Conseils Nutrition et Diététique

### Préparation à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage

### 3 soins marins détoxifiants

- 3 enveloppements aux algues parmi Fucus, Algues Bleues ou Thermosudation

### 10 soins marins drainants et amincissants

- 3 drainages marins minceur, 3 douches à jets minceur, 3 jets sous-marins minceur ou tonique, 1 watermass minceur

### 2 soins stimulants circulatoires

- pressothérapie, marche nordique iodée

### L'expertise esthétique : drainer et déstocker

- 1 soin parmi drainage lymphatique « Au paradis de la légèreté » ou le modelage « Au bonheur du ventre »
- 1 soin Minceur by Swissline ou soin Minceur Cryo Actif

### Les Séances activatrices du métabolisme

- 6 séances partagées parmi cardiotraining avec un coach sportif, activités partagées en bassin : aquagym tonique ou aquabike ou aquajogging

### La haute technologie au service de la minceur

- 2 séances LPG corps (40 min)

### 3 Ateliers Équilibre & Pédagogie

- Savoir manger et Relaxation minceur, yoga ou do In du ventre

### 2 Thérapies par le Froid

- 1 séance parmi cryothérapie, soin gla gla ou ice biking

\* La technologie LPG comportant des contre-indications, nos expertes peuvent être amenées à adapter ou remplacer le soin

*Nos Coups de cœur*

ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



ACTIVITÉS PARTAGÉES EN BASSIN



CARDIO-TRAINING



6 jours

32 Activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours d'activités – 6 nuits

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

32 activités équilibrées sur la journée  
Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 295 €\* / personne pour 6 nuits  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.