



Se lancer

## Le village anti-sédentarité

Notre corps est fait pour bouger. Mais notre mode de vie sédentaire le coupe de ses besoins vitaux. Les apports énergétiques de l'alimentation non consommés se transforment en graisse. Pour rompre avec ce cercle vicieux, cap sur Brides-les-Bains. Les cures thermales de 6 à 18 jours se déroulent dans un environnement où tout est propice à l'adoption d'un mode de vie actif et sain.



Hôtel + VAE

## Le combo gagnant pour bouger

4 hôtels de Brides-les-Bains se plient en quatre pour faire bouger leurs hôtes ! Ils proposent des vélos et VTT VAE en location d'une demi-journée à la semaine. Espace VTT (Méribel) livre et récupère les vélos à l'hôtel aux dates choisies. Pour le déjeuner, les chefs composent des paniers repas pour pique-niquer équilibré sur les hauteurs de Brides ou dans le Parc de La Vanoise. Bien sûr, ces hôtels offrent un espace pour ranger son vélo en toute sécurité.

20<sup>e</sup> Festival du jeudi 13 au samedi 15 juin

# EQUILIBRE & GOURMANDISE

Retour aux sources ! Les grands classiques revisités

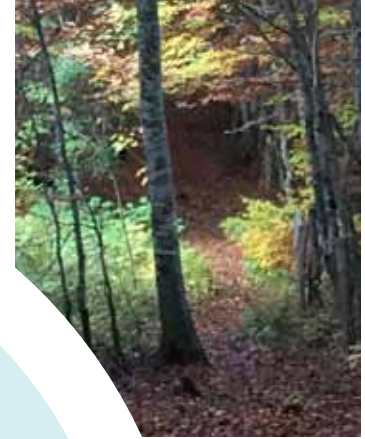
Equilibre et gourmandise, voilà la promesse pas toquée des chefs de cuisine des hôtels, des restaurants et des diététiciennes de Brides-les-Bains ! Ces experts de la diététique savent troquer matières grasses contre les épices, sucres rapides contre sucres lents. Ils sont aussi rompus aux méthodes de cuisson qui préservent nutriments et vitamines. Pour cette 20<sup>e</sup> édition, du jeudi au samedi soir, ils livrent tout leur savoir-faire en revisitant les spécialités de nos régions.



Hummm

## Les classiques revisités

Pour sa 20<sup>e</sup> édition, le Festival Equilibre et Gourmandise réinterprète les incontournables de la cuisine française. Boeuf bourguignon, cassoulet, bouillabaisse... les chefs de la station réaliseront un tour de France en revisitant les grands classiques de leur région d'origine. Leur mission ? Repenser les ingrédients, s'initier aux techniques culinaires pour alléger ces plats et leur donner de la vitalité. Pour clôturer le Festival, une soirée de gala Belle Epoque à la sauce Brides-les-Bains !



Son chemin mieux-être

## Mieux se connaître

Aurélié Riboud, psychologue à Brides-les-Bains, propose toute une palette de rendez-vous en petit groupe pendant la saison thermale. Conférences, ateliers, jeux, ces outils permettent de mieux se connaître, d'adopter une attitude positive afin « d'arrêter de manger ses émotions ». La nouveauté 2019 : un atelier « plume et paroles », qui va à la rencontre de soi en mêlant partage oral de ses ressentis et travail d'écriture pour laisser une trace. 1 heure - 10€



Cure courte thermale

## 6 jours starter

S'offrir le séjour 6 jours Déclis au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains c'est se donner toutes les chances de changer ses habitudes de vie. Loin de son quotidien et de ses proches, on peut expérimenter une vie plus active et plus saine. Les soins à l'eau thermale activent la circulation sanguine et décontractent les muscles.

Des conférences nutritionnelles évacuent les idées reçues et préparent le retour. Pendant la semaine de multiples sollicitations s'enchaînent pour se remettre en mode actif : randonnées, stretching, yoga, méditation. Pendant le festival on fait le plein de recettes et d'actuées des chefs et des diététiciennes pour alléger les plats sans perdre en saveur.



# ROADBOOK ANTI-SÉDENTARITÉ

## AUTOUR DU FESTIVAL BRIDES ÉQUILIBRE & GOURMANDISE

### Changer

#### FESTIVAL EQUILIBRE & GOURMANDISE DU 13 AU 15 JUIN 2019

*Les temps forts - sous réserve de modifications*

- Démonstrations culinaires des chefs de Brides-les-Bains avec des diététiciennes qui revisitent les grands classiques des régions françaises.
- Création d'une grainothèque avec échanges de graines
- atelier jardinage, confection de pots d'aromates
- conférence chef de cuisine/diététicienne sur l'évolution de la cuisine française et des habitudes alimentaires depuis le début du 19<sup>e</sup> siècle
- projection-débat du documentaire «On a 20 ans pour changer le monde» d'Hélène Medigue (2018)

*Samedi 15 juin*

#### Soirée de gala Belle Epoque

Tous les chefs de Brides-les-Bains croisent leur savoir-faire pour composer un menu de fête équilibré et gourmand aux parfums de la Belle Epoque. Après le dîner, soirée dansante.

### Bouger

#### ANIMATIONS DE L'OFFICE DE TOURISME

#### Pass Equilibrides (NEW 2019)

- > balades accompagnées (2/jour)
- > 2 cours de stretching par semaine
- > Visite de Brides-les-Bains gratuite
- > Réductions chez les commerçants du village (boutiques de vêtements, esthétique, coiffeur, restaurants, cinéma, casino...)

1 semaine : 15€ / 3 semaines : 30€

En vente à l'Office de Tourisme

#### Espace animations OT

- > 80 activités santé/sem. 50% gratuites.
- > 20 balades accompagnées, douces à toniques chaque semaine
- > Gym douce ou tonique tous les matins (sauf le dimanche).

#### MARCHER PIEDS NUS (NEW 2019)

Prendre contact avec la terre, puiser pas à pas l'énergie de la nature pour se ressourcer, voilà la nouvelle pratique de marche initiée par Céline, animatrice sportive. 8€ - 45 mn.

#### DO-IN AUTOMASSAGE (NEW 2019)

A Brides-les-Bains, on commence la journée par une séance d'automassage avec Guilaine, spécialiste du massage. Avec elle on apprend à réveiller son corps en douceur le matin et à l'apaiser le soir pour relâcher la pression de la journée. 10€ - 1h

#### EPICES ET MOI

Caroline Lubiartz tient une boutique «Esprit Nature» au coeur du village. Une véritable caverne d'Ali Baba pour mettre couleurs, saveurs et santé dans son assiette. Elle anime aussi un atelier «Epices et arômes» chaque semaine pour apprendre à utiliser épices, arômes et texturants à visée diététique. 2€ - 1h.

#### YIN YOGA

Camille Vanhoucke professeur de yoga propose différentes pratiques à Brides-les-Bains. Parmi elle, le Yin yoga qui mise sur les étirements pour relaxer le corps en profondeur et favoriser la circulation de l'énergie. 12€ - 1h15.

### Faire peau neuve

#### AU GRAND SPA THERMAL

Le Grand Spa Thermal atteint des sommets avec son nouvel espace aquatique de 600m<sup>2</sup> (2 700m<sup>2</sup> au total). Le bassin d'aquaforme promet un véritable lifting de la silhouette... De quoi enrichir son séjour minceur ou bien-être.

#### Séjour Déclis 6 jours (minceur)

6 j cure de boisson + 1 entretien nutritionnel + 1 bilan de séjour avec une diététicienne + 1 atelier nutrition + 2 démonstrations de cuisine + 3 cours d'aquaforme + 6 j d'activités physiques encadrées + 3 modelages sous affusion d'eau thermale + 1 massage de Brides

drainant et anticellulitique + 3 douches au jet + 3 baignoires aérojet + 2 bains jet hydromassant + 2 enveloppements d'algues amincissant + accès à la piscine thermale de Salins + espace aquatique et détente Grand Spa Thermal. 765€/pers. (hors hébergement)

### Dormir

#### TARIFS HÉBERGEMENT PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE OU GOURMANDE (BASE CHAMBRE DOUBLE)

#### Altis Val Vert\*\*\*

3j/3n : à partir de 243€/pers.

7j/7n : 486€/pers.

18j/18n : 1458€/pers.

altisvalvert.com

Nouveau : le chef Jean-Pascal Laugier a aménagé une cuisine d'été sur une belle terrasse en bois aux airs de vacances. Là, il travaille grillades, planchas et salades fraîcheurs devant ses hôtes.

### En roues libres

#### LOUER SON V.A.E, DIRECTEMENT LIVRÉ À L'HÔTEL !

#### Les hôtels participants

Le Golf Hôtel\*\*\*\*, Les Bains\*\*\*, Le Verseau\*\*\*, Les Chalets\*\*\*

#### Tarifs location (avril à octobre)

> 32€ 1/2 journée

> 45€ la journée

> 50€ la 1/2 journée (à Méribel ou Courchevel) : location + moniteur.

Réduction de 5% pour trois jours et 10% pour six jours.

#### OFFICE DE TOURISME BRIDES-LES-BAINS

Tél : 04 79 55 20 64  
contact@brides-les-bains.com  
brides-les-bains.com