

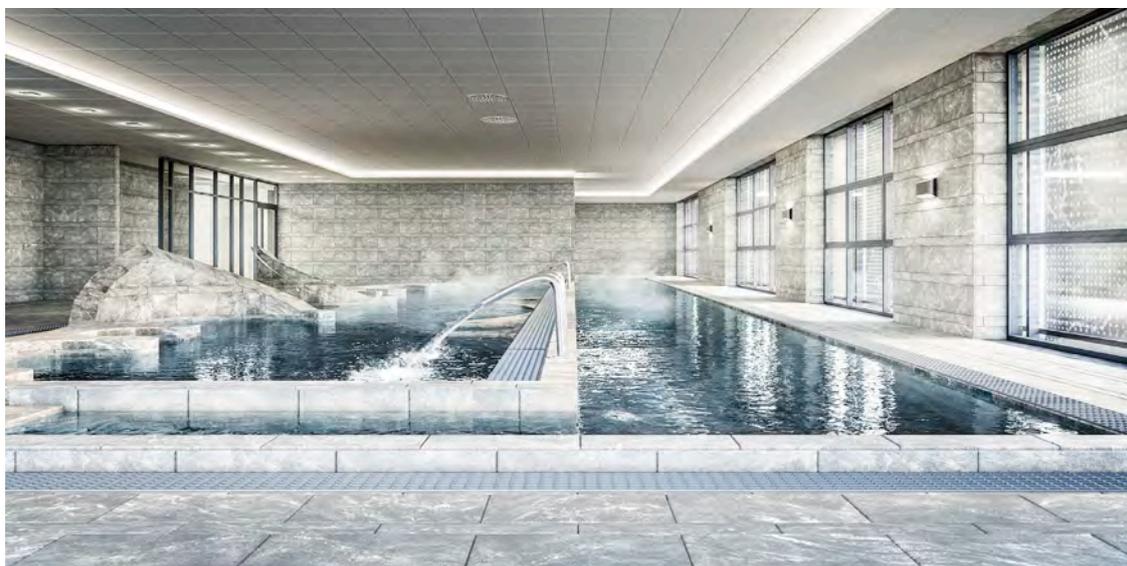
DOSSIER DE PRESSE

SAISON THERMALE 2018

DU 12 MARS AU 27 OCTOBRE

Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS





SOMMAIRE

BRIDES 2018

- **Le renouveau, côté Thermes et côté Spa.** pages 3 à 5

CENTRE NUTRITIONNEL

- **Espace Nutrition.** page 6
- **Espace Activités Physiques.** page 7

CURES MINCEUR GRAND SPA THERMAL 9 & 6 JOURS

- **Cure Métamorphose 9 jours Maigrir à Brides.** page 8
- **Cure Déclic 6 jours Maigrir à Brides.** page 9
- **Cure Booster 6 jours Maigrir à Brides.** page 10

CURES MIEUX-ÊTRE GRAND SPA THERMAL 5 & 3 JOURS

- **Cure Harmonie Thermale 5 jours.** page 11
- **Cure Parenthèse Thermale 3 jours.** page 12

LE VILLAGE POUR MINCIR

- **Des chefs diététiques sous contrôle.** page 13

REPÈRES

- **Compagnie Lebon, Sources d'Équilibre, Thermes de Brides-les-Bains, Thermes d'Allevard.** page 14



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



BRIDES 2018

LE RENOUVEAU, CÔTÉ THERMES ET CÔTÉ SPA

Se réveiller chaque matin avec le majestueux Grand Bec en toile de fond. Regarder le soleil allumer les flancs des montagnes environnantes et les allumer. Bienvenue à Brides-les-Bains, station minceur et mieux-être des 3 Vallées !

Au cœur du village, le Grand Spa Thermal fait peau neuve en 2018. Il s'enrichit d'un Espace Aquatique de 600m². Avant ou après ses soins, un couloir de nage de 25m de long invite à faire ses longueurs. A côté, un bassin ludique multiplie les jeux d'eaux... Ce spa thermal grand format atteint des sommets avec 2 700m² d'espaces de soins et d'activités minceur et mieux-être.

Ses équipes profitent de ce renouveau pour repenser les programmes minceur qui font sa réputation au niveau national. Diététicienne, éducateur sportif, kinésithérapeute, esthéticienne, hydrothérapeute ont mis leur compétence et leur expérience en commun pour innover. Les programmes minceur intègrent une dimension holistique pour prendre en compte les sensations, les émotions comme l'environnement. Respiration en pleine conscience et séances de yoga complètent les séjours thermaux.

Les nouveaux Espaces Nutrition et Activités Physiques, de 600m² chacun, déploient tout le savoir-faire des Thermes de Brides-les-Bains. Tout est organisé pour permettre à chacun de faire concrètement l'apprentissage des bons réflexes santé.

Désormais tous les facteurs d'un amincissement durable sont au diapason grâce à une prise de conscience globale qui associe alimentation, activités physiques, énergie, bien-être.

Les deux nouveaux programmes mieux-être invitent à un lâcher-prise profond grâce à des soins du corps généreux. Deux parenthèses ressourçantes dans une nature d'exception.

De l'espace, de la lumière, une eau thermale précieuse, des soins tous individuels... Le Grand Spa Thermal continue de cultiver ses valeurs et se révèle être un véritable capteur de santé et de mieux-être.

Dans le village, treize hôteliers de 1 à 4* garantissent une cuisine diététique de qualité conforme aux directives du Centre Nutritionnel des Thermes.

REPÈRES

Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains est un bel et généreux espace de soins et de bien-être.

Il s'organise en plusieurs pôles :

- > soins à l'eau thermale,
- > massages du monde,
- > institut de beauté visage et corps avec la marque Sothys,
- > rituels hammam et enveloppements,
- > espace aquatique (nouveau 2018),
- > parcours Détente intérieur et extérieur.

Les séjours thermaux déclinent deux thématiques : Minceur et Mieux-être. Le Grand Spa Thermal dispense aussi une large gamme de soins à la carte.

Le Grand Spa Thermal utilise l'eau thermale naturellement chaude de Brides-les-Bains, reconnue depuis plus d'un siècle pour favoriser l'amaigrissement et permettre de perdre des centimètres.

Saison 2018

Ouverture dans son ancienne configuration à partir du 12 février.

Nouvelle configuration pour la saison thermale du 12 mars au 27 octobre.

Contact

Le Grand Spa Thermal
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex
T. +33 (0)4 79 55 23 44
contact@legrandspathermal.com
thermes-brideslesbains.fr/spa



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



BRIDES 2018

LE RENOUVEAU, CÔTÉ THERMES ET CÔTÉ SPA

Après deux ans de rénovation, et de restructuration totale, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains présente son nouvel établissement de 3000m². Le Grand Spa Thermal en profite pleinement et s'offre un Espace Aquatique de 600m². Avec 2700 m² de surface de soins et d'activités au coeur des 3 Vallées, il devient l'un des plus grands spas thermaux de France. Ouverture le 12 mars 2018 dans sa nouvelle configuration.

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS - GRAND SPA THERMAL

Vue d'ensemble du nouveau complexe thermal



Vue d'ensemble des nouveaux Thermes de Brides-les-Bains et du Grand Spa Thermal (jour / nuit) qui ouvriront le 12 mars 2018

La prouesse de ce projet architectural réside dans l'union de l'ancien et du nouveau bâtiment constitué de cinq plateaux de 600m² chacun.

Les flux ont été repensés, les espaces intérieurs réaménagés pour que le curiste se rende naturellement où il est attendu.

De l'extérieur, l'effet visuel est spectaculaire et tourne la page avec le passé des Thermes. Le cabinet d'architecture Maes a imaginé une enveloppe métallique contemporaine qui couvre les trois-quarts de la façade réunifiant physiquement les deux bâtiments.

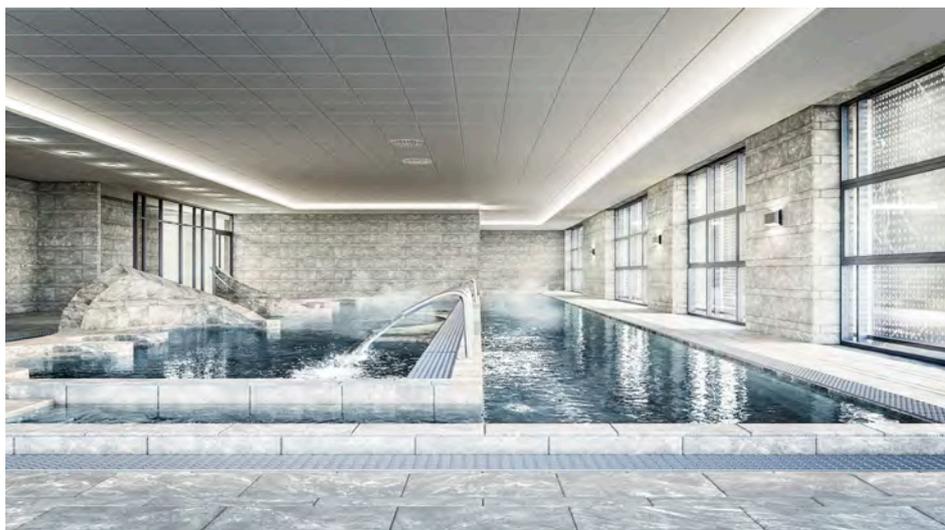
Un dessin géant esquisse le massif du Grand Bec qui domine le village de Brides-les-Bains. De jour comme de nuit, la façade joue avec les lumières intérieures et extérieures.



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS - GRAND SPA THERMAL

Création d'un Espace Aquatique de 600m²

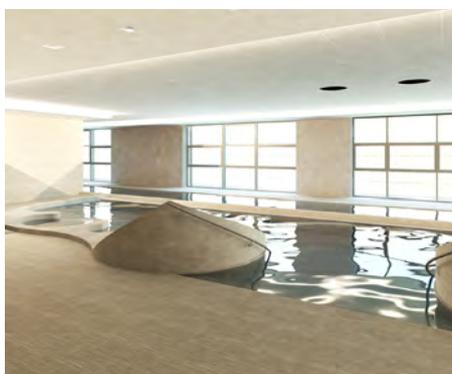


Nouvel Espace Aquatique de 600m²

Espace Aquatique riche de trois activités :

- > 1 couloir de nage de 25m de long X 2,50m de large
- > 1 bassin d'aquaforme carré de 5m X 5m équipé d'appareils
- > 1 bassin ludique de 18m de long avec 2 jacuzzis,
- > 2 lits à bulles, des jets sous-marins,
- > 6 cols de cygne et autres jeux d'eau...

Une terrasse de 55m², une cabine beauté PMR, une tisanerie complètent ce nouveau lieu du Grand Spa Thermal.



Des matériaux clins d'oeil à l'environnement montagnard

Carrelages et faïences évoquent la pierre, le bois et l'ardoise, matériaux traditionnels de la construction en montagne.



Bassin d'aquaforme

Circuit aquaforme avec 5 appareils et 3 accessoires animé par un professionnel. Equipement exclusif composé de :

- > aquaback
- > aquapullpress
- > aquarotation
- > aquabike
- > aquadip...

NOUVEL
ESPACE
2018

CENTRE NUTRITIONNEL ESPACE NUTRITION

L'APPRENTISSAGE CONCRET D'UNE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE

La nutrition est à la Une chaque jour et les sorties en librairie se succèdent... jusqu'à l'indigestion ! Conseils, injonctions expliquent comment trouver l'équilibre. Le Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains redonne la parole à chacun. Partant de son histoire personnelle, de ses problématiques, de nouvelles habitudes de vie sont proposées. Pendant son séjour, le curiste en fait concrètement l'apprentissage, constate les effets sur sa qualité de vie et sa silhouette. Zoom sur l'ensemble des outils déployés...

INCLUS DANS LES DEUX CURES MINCEUR : 1 ENTRETIEN NUTRITIONNEL + 1 BILAN + 1 ATELIER AU CHOIX

ENTRETIEN NUTRITIONNEL INDIVIDUEL



L'entretien nutritionnel avec une diététicienne aide le curiste à préparer son retour à la maison. Tout est pris en compte : situation personnelle, contraintes et problématiques. L'entretien débute par une mesure de composition corporelle par impédancemétrie. Après cette analyse, le curiste définit avec la diététicienne des pistes de changements atteignables pour atteindre ses objectifs d'amaigrissement et/ou santé (durée : 45 min). Les programmes Métamorphose et Déclic prévoient aussi un entretien bilan avec impédancemétrie pour mesurer les résultats du séjour.

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CHANGE MES HABITUDES » (1H30)



Comment équilibrer et varier ses menus ?

Apprendre à équilibrer et varier les repas du quotidien.

Acquérir des réflexes pour avoir chaque famille d'aliments dans les repas.

Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?

Comprendre son comportement alimentaire (compulsions, grignotages) et trouver des pistes pour mieux le réguler.

Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?

Apprendre à déguster pour mieux se rassasier. Apprivoiser la faim et le rassasiement.

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CUISINE » (1H30)



◆ Nouveau : quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?

◆ Nouveau : quelles recettes anti-inflammatoires ?

◆ Nouveau : cuisine spéciale jeunes

◆ Comment préparer des recettes faciles et légères ?

◆ Comment équilibrer son diabète en cuisinant ?

◆ Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ?

◆ Comment gérer les invitations ?



C'EST OFFERT À TOUS LES CLIENTS

◆ 1 à 2 conférences thématiques d'1h chaque jour avec une diététicienne
Une vingtaine de sujets abordés : nutrition, émotions, activité physique.

Objectif : améliorer ses connaissances en nutrition et réfléchir sur ses habitudes et son comportement.

◆ 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine avec une diététicienne.
Objectif : acquérir les bons réflexes pour concilier plaisir, légèreté, saveurs et couleurs dans ses menus quotidiens. Recettes fournies.

C'EST NOUVEAU CÔTÉ NUTRITION

◆ 600m² dédiés à l'Espace Nutrition qui double sa surface d'accueil : 1 salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m²) ; 8 bureaux d'entretiens individuels ; 1 salle ateliers de cuisine ; 1 espace ateliers thérapeutiques.

TARIFS À LA CARTE 2018

- ◆ 50€ l'entretien nutritionnel individuel (45min)
- ◆ 22€ l'atelier (1h30)

NOUVEL
ESPACE
2018

CENTRE NUTRITIONNEL ESPACE ACTIVITÉS PHYSIQUES

UN GRAND PAS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

L'équilibre n'est pas que dans l'assiette. Il se joue aussi dans un mode de vie plus actif. Le séjour au Grand Spa Thermal permet de se (re)mettre en mouvement. Son équipe déploie des moyens humains, techniques et scientifiques pour guider chacun vers les activités bénéfiques, les tester et les intégrer pas à pas dans son quotidien. Au menu en 2018 : deux nouvelles salles baignées de lumière, des cours renouvelés et toujours l'écoute de soi, le plaisir et la complémentarité des pratiques.

C'EST NOUVEAU CÔTÉ ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ◆ 2 vastes espaces pour l'activité physique avec vue.
- ◆ Le premier (130m²) accueille un cours de cardio-training équipé de vélos, tapis de marche, rameurs...
- ◆ Le deuxième (190m²) accueille les cours collectifs thématiques
- ◆ Une terrasse (213m²), en partie abritée, prolonge l'Espace Activités Physiques.

LES + DU GRAND SPA THERMAL

- ◆ un accueil personnalisé des éducateurs sportifs pour guider vers les activités en fonction des pathologies
- ◆ une équipe d'éducateurs sportifs pour guider les curistes
- ◆ la complémentarité des cours : relaxation, renforcement musculaire, cardiotraining

TARIFS 2018

- ◆ inclus dans tous les programmes du Grand Spa Thermal

11 THÉMATIQUES DE COURS COLLECTIFS DE 30 MIN



GYM DÉTENTE

- relaxation/étirements
- initiation yoga (1h)



CARDIO

- cardio tonic
- cardio latino
- boxing
- step
- circuit training alterné



PROPRIOCEPTION

- perception du corps dans l'espace et équilibre



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- pilates niveaux 1 et 2
- renforcement musculaire
- swiss ball
- initiation yoga (1h)
- circuit training alterné

1 COURS DE CARDIO-TRAINING DE 45 MIN



VÉLO 15'



TAPIS DE MARCHÉ 15'



RAMEUR 15'

Le saviez-vous?

◆ Les éducateurs sportifs de Brides-les-Bains bénéficient de l'apport de Gautier Zunquin, docteur en physiologie des activités physiques et sportives à l'université côté d'Opale. Ce conseiller

scientifique permet une adaptation de l'activité physique aux pathologies ou problématiques de chaque curiste.

◆ Pas besoin de fréquence cardiaque pour le cours de cardiotraining. Les éducateurs forment les curistes à la perception de

l'effort. Ils alternent exercices faciles, modérés et intensifs pour une pratique sans risque et efficace en vue de la perte de la masse grasse.



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



NOUVELLE
FORMULE
2018

CURE MÉTAMORPHOSE 9 JOURS

35 SOINS ET ACTIVITÉS MINCEUR EN CONSCIENCE

La cure Métamorphose, c'est le best-seller minceur du Grand Spa Thermal ! Ce programme associe cure de boisson, soins à l'eau thermale de Brides-les-Bains, entretiens, ateliers nutritionnels et activités physiques ciblées. Pour 2018, le séjour thermal s'enrichit d'une approche holistique avec l'introduction de la pleine conscience et de séances de yoga. L'activité physique se diversifie avec cours d'aquaforme. Le corps est sublimé avec un soin Sothys en fin de cure.



NOUVEAUTÉS CURE MÉTAMORPHOSE

- ◆ 4 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin équipé dédié
- ◆ Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique avant chaque activité
- ◆ 3 cours de yoga
- ◆ 1 soin Beauté corps Sothys 30 mn



NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m² avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m² pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m².

LE PROGRAMME COMPLET

Soins à l'eau thermale

- ◆ 9 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim.
- ◆ 15 soins individuels à l'eau thermale de Brides-les-Bains : 3 modelages sous affusion, 3 bains aéro jet, 3 bains jet massant, 6 douches au jet.

Autres soins corps

- ◆ 1 hammam gommage.
- ◆ 3 enveloppements d'algues amincissants.
- ◆ 1 soin Beauté corps Sothys (30 mn).

Massages

- ◆ 3 massages de Brides aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn).

Nutrition

- ◆ 1 mensurations et impédancemétrie avec une diététicienne en début de cure (15 mn).
- ◆ 1 entretien nutrition individuel en début de cure avec une diététicienne : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie (30 mn).
- ◆ 1 bilan du séjour (mensurations et impédancemétrie) en fin de cure avec une diététicienne (15mn).
- ◆ 1 atelier nutrition au choix parmi les 9 selon les besoins exprimés, avec une diététicienne pour adopter les bons réflexes minceur (1h30 / max 12 pers.).
- ◆ 1 guide pratique « réussir votre retour de cure ».

Activités physiques et de mieux-être

- ◆ initiation à la respiration en conscience et application avant chaque activité.
- ◆ 4 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié (30mn).
- ◆ 3 cours de yoga (1h).
- ◆ 9 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et 1 cours de cardiotraining sur appareils.

Activités de détente en accès libre

- ◆ Espace Aquatique du Grand Spa Thermal : bassin ludique et couloir de nage (**nouveauté 2018**).
- ◆ Espace Détente : douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium.
- ◆ Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym.
- ◆ Piscine de plein air jouxtant le spa du 1^{er} juin au 10 septembre 2018.

Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Diététicienne, hydrothérapeute, kinésithérapeute, éducateur sportif...

A noter : tous les soins thermaux sont individuels.

1200€ la cure Métamorphose 9 jours (forfait seul)



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



NOUVELLE
FORMULE
2018

CURE DÉCLIC 6 JOURS

26 SOINS ET ACTIVITÉS MINCEUR EN CONSCIENCE

La cure Décllic du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains est la réponse idéale pour enrayer une prise de poids, maigrir en santé ou reprendre de bonnes habitudes de vie. Cette cure orchestre un programme complet qui associe cure de boisson, soins thermaux ciblés, entretien nutritionnel, atelier thématique, sans oublier l'activité physique et relaxante. Pour 2018, sa formule s'enrichit d'une prise en charge holistique avec la pleine conscience. De nouvelles activités physiques complémentaires, cours de yoga et d'aquaforme, réduisent le stress et remodelent la silhouette.



NOUVEAUTÉS CURE DÉCLIC

- ◆ 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin équipé dédié
- ◆ Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique avant chaque activité
- ◆ 3 cours de yoga



NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m² avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m² pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m².

LE PROGRAMME COMPLET

Soins à l'eau thermale

- ◆ 6 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim.
- ◆ 10 soins individuels à l'eau thermale de Brides-les-Bains : 2 modelages sous affusion, 3 bains aéro jet, 2 bains jet massant, 3 douches au jet.

Autres soins corps

- ◆ 2 enveloppements d'algues aminçissants.

Massages

- ◆ 1 massage de Brides aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn).

Nutrition

- ◆ 1 mensurations et impédancemétrie avec une diététicienne en début de cure (15 mn).
- ◆ 1 entretien nutrition individuel en début de cure avec une diététicienne (30 mn) : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie.
- ◆ 1 bilan du séjour avec mensurations et impédancemétrie en fin de cure avec une diététicienne (15 mn).
- ◆ 1 atelier nutrition au choix parmi les 9 selon les besoins exprimés, avec une diététicienne pour adopter les bons réflexes minceur (1h30 / max 12 pers.).
- ◆ 1 guide pratique « réussir votre retour de cure ».

Activités physiques et de mieux-être

- ◆ initiation à la respiration en conscience et application avant chaque activité.
- ◆ 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié (30mn).
- ◆ 3 cours de yoga (1h).
- ◆ 6 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et des cours de cardiotraining sur appareils.

Activités de détente en accès libre

- ◆ Espace Aquatique du Grand Spa Thermal : bassin ludique et couloir de nage (**nouveauté 2018**).
- ◆ Espace Détente : douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium.
- ◆ Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym.
- ◆ Piscine de plein air jouxtant le spa du 1^{er} juin au 10 septembre 2018.

Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Diététicienne, hydrothérapeute, kinésithérapeute, éducateur sportif,...

A noter : tous les soins thermaux sont individuels.

750€ la cure Décllic 6 jours (forfait seul)



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



NOUVELLE
FORMULE
2018

CURE BOOSTER 6 JOURS

25 SOINS ET ACTIVITÉS MINCEUR EN CONSCIENCE

Pour ceux qui ont déjà adopté les réflexes minceur et qui souhaitent conforter leur démarche d'amincissement, la cure Booster est la réponse. Cette formule se concentre sur les soins corporels et notamment le massage de Brides, le must pour déloger les capitons... Ce programme intègre aussi toutes les nouvelles activités du Grand Spa Thermal afin d'adopter un rythme de vie plus actif.



NOUVEAUTÉS CURE BOOSTER

- ◆ 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin équipé dédié
- ◆ Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique avant chaque activité
- ◆ 3 cours de yoga



NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m² avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m² pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m².

LE PROGRAMME COMPLET

Soins à l'eau thermale

- ◆ 10 soins individuels à l'eau thermale de Brides-les-Bains : 2 modelages sous affusion, 3 bains aéro jet, 2 bains jet massant, 3 douches au jet.

Autres soins corps

- ◆ 2 enveloppements d'algues amincissants.

Massages

- ◆ 3 massages de Brides aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn).

Activités physiques et de mieux-être

- ◆ initiation à la respiration en conscience et application avant chaque activité.
- ◆ 3 circuits tonic.
- ◆ 3 cours de yoga (1h).
- ◆ 6 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et des cours de cardiotraining sur appareils.

Activités de détente en accès libre

- ◆ Espace Aquatique du Grand Spa Thermal : bassin ludique et couloir de nage (**nouveauté 2018**).
- ◆ Espace Détente : douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium.
- ◆ Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym.
- ◆ Piscine de plein air jouxtant le spa du 1^{er} juin au 10 septembre 2018.

Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Hydrothérapeute, kinésithérapeute, éducateur sportif,...

A noter : tous les soins thermaux sont individuels.

770€ la cure Booster 6 jours (forfait seul)



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



NOUVELLE
CURE
2018

CURE HARMONIE THERMALE 5 JOURS

17 SOINS ET ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE EN CONSCIENCE

Ralentir, s'écouter, respirer, vivre le moment présent... Le Grand Spa Thermal invite à retrouver le chemin de la sérénité avec son séjour Harmonie Thermale. Cette retraite positive convoque toutes les compétences du spa pour renouer avec son bien-être intérieur.



LES + DE LA CURE HARMONIE THERMALE

- ◆ 1 atelier de nutrition anti-stress
- ◆ Initiation à la respiration en pleine conscience pour une pratique avant chaque activité
- ◆ 2 cours de yoga
- ◆ tous les soins thermaux sont individuels



NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m² avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m² pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m².

LE PROGRAMME COMPLET

Soins à l'eau thermale

- ◆ 2 modelages sous affusion d'eau thermale.
- ◆ 2 douches au jet.
- ◆ 2 bains aéro jet.

Autres soins corps

- ◆ 2 enveloppements d'algues reminéralisants.

Nutrition

- ◆ 1 atelier de nutrition anti-stress d'1h30.

Activités physiques et de mieux-être

- ◆ initiation à la respiration en conscience et application avant chaque activité.
- ◆ 2 cours de yoga (1h).
- ◆ 5 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et 1 cours de cardiotraining sur appareils.

Activités de détente en accès libre

- ◆ Espace Aquatique du Grand Spa Thermal : bassin ludique et couloir de nage (**nouveauté 2018**).
- ◆ Espace Détente : douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium.
- ◆ Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym.
- ◆ Piscine de plein air jouxtant le spa du 1^{er} juin au 10 septembre 2018.

Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Diététicienne, hydrothérapeute, éducateur sportif, professeur de yoga...

495€ la cure Harmonie Thermale 5 jours (forfait seul)



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



NOUVELLE
CURE
2018

CURE PARENTHÈSE THERMALE 3 JOURS

10 SOINS ET ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE

S'extraire quelques jours de son quotidien et faire peau neuve, voilà la promesse de cette cure courte aux grands effets. Elle est généreuse en soins du corps pour produire un lâcher-prise physique et mental. Un beau break avec les 3 Vallées pour carte postale.



LES + DE LA CURE PARENTHÈSE THERMALE

- ◆ 1 massage de Brides par un kinésithérapeute
- ◆ 2 modelages aux vertus complémentaires
- ◆ 1 cours d'aquaforme
- ◆ tous les soins thermaux sont individuels



NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m² avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m² pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m².

LE PROGRAMME COMPLET

Soins à l'eau thermale

- ◆ 1 modelage sous affusion d'eau thermale.
- ◆ 2 douches au jet.

Autres soins corps

- ◆ 1 enveloppement d'algues reminéralisants.
- ◆ 1 modelage détente Sothys (30mn)

Activités physiques et de mieux-être

- ◆ 1 cours d'aquaforme encadré dans le bassin dédié
- ◆ 3 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et 1 cours de cardiotraining sur appareils.

Activités de détente en accès libre

- ◆ Espace Aquatique du Grand Spa Thermal : bassin ludique et couloir de nage (**nouveauté 2018**).
- ◆ Espace Détente : douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium.
- ◆ Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym.
- ◆ Piscine de plein air jouxtant le spa du 1^{er} juin au 10 septembre 2018.

Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Hydrothérapeute, éducateur sportif, esthéticienne...

310€ la cure Parenthèse Thermale 3 jours (forfait seul)



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



LE VILLAGE POUR MINCIR DES CHEFS DIÉTÉTIQUES SOUS CONTRÔLE

A Brides-les-Bains les chefs de cuisine des hôtels restaurants sont formés à la diététique en continu. Mieux, treize d'entre eux acceptent d'être contrôlés via un Label Diététique lancé en 2013.



13 hôtels, 1 traiteur, 1 restaurant
SONT LABELLISÉS CUISINE DIÉTÉTIQUE À
BRIDES. UNE PLAQUE LE SIGNALA À L'ENTRÉE.

69

le nombre de critères du Label
Diététique de Brides-les-Bains.

1 fois par an
une diététicienne mystère contrôle
chaque établissement labellisé.

73%
des curistes à Brides
sont des femmes.

80%
des critères doivent
être respectés pour
obtenir et conserver
le Label Diététique.

UNE
société d'audit
externe indépendante
est mandatée
pour contrôler les
établissements qui
veulent être labellisés.

CHAQUE ÉTABLISSEMENT BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT ANNUEL D'UN
DIÉTÉTIICIEN : FORMATION, VALIDATION DES TRAMES DE MENUS ET CONTRÔLE DES
CRITÈRES.

*Brides-les-Bains (546 hab.) est la 1ère station thermale
dans le traitement du surpoids en France.*

PARMI LES 19 CRITÈRES OBLIGATOIRES

Absence de buffets petit-déjeuner et desserts. Minimum de 60% de produits frais et de saison à chaque repas. Mise en place d'une trame de menus pour une perte de poids. Les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de MG. Les quantités et grammages doivent être respectés. Au moins un dessert à base de fruit et un autre à base de laitage par jour...

FORMATION DES PERSONNELS

Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients. Par exemple, ils peuvent expliquer pourquoi le nombre de calories des plats ou des menus ne sont pas renseignés.

SEUL LABEL DIÉTÉTIQUE APPLIQUÉ À UNE VILLE

Brides-les-Bains se distingue des autres stations thermales ou des thalassos spécialisées en amaigrissement. Ici tous les hôtels restaurants de 2 à 4*, mais aussi les restaurants et un traiteur proposent des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Quel que soit son lieu de résidence, on est assuré d'une prise en charge diététique complète.

LES 14 ÉTABLISSEMENTS LABELLISÉS DONT 12 HÔTELS-RESTAURANTS

Golf Hôtel****
Mercure - Grand Hôtel des Thermes****
L'Altis - Le Val Vert***
L'Hermitage***
L'Amélie***
L'Athéna***
Les Bains***
Les Chalets***
Le Verseau***
Le Savoy***
La Vanoise**
Le Centre**
et aussi 1 traiteur : La Maison de Marielle
1 restaurant : L'Héliantis



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



REPÈRES

COMPAGNIE LEBON, SOURCES D'ÉQUILIBRE,
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS, THERMES D'ALLEVARD
ET ACTIVITÉS HÔTELIÈRES ASSOCIÉES.

Compagnie Lebon

La COMPAGNIE LEBON, société cotée sur Euronext Paris (compartiment C), est contrôlée à 59% par la famille Paluel-Marmont. Entrepreneurs-Investisseurs depuis 1847, les équipes de la COMPAGNIE LEBON développent trois secteurs d'activité : l'Hospitalité avec les hôtels ESPRIT DE FRANCE et les Thermes, Spa et Hôtels SOURCES D'ÉQUILIBRE, l'Immobilier avec PALUEL-MARMONT VALORISATION et le Capital Investissement avec PALUEL-MARMONT CAPITAL.

Chiffres clés 2016 : 518 collaborateurs ; Actif Net Réévalué : 282 M€ ; Résultat Net Part du Groupe : 20 M€.

Code ISIN : FR0000121295 - compagnielebon.fr

Sources d'Equilibre

Sources d'Equilibre est l'un des deux pôles de la branche Hospitalité de la Compagnie Lebon. La marque est née suite à l'acquisition des Thermes d'Allevard en avril 2016. Cette marque créée par Compagnie Lebon fédère l'ensemble de ses activités d'exploitation de stations thermales et de spas à vocation médicale ou de bien-être et des structures hôtelières correspondantes.

Les Thermes de Brides-les-Bains (Savoie)

Première station thermale de l'amaigrissement en France avec 11 865 curistes conventionnés et 16 590 curistes au total (thermes + spa) en 2017. Les Thermes de Brides-les-Bains sont aussi agréés en rhumatologie. La concession est exploitée par la SET Brides, filiale de Compagnie Lebon depuis avril 2014. SET Brides regroupe les établissements de Brides-les-Bains, les Grands Bains de Salins et Le Grand Spa Thermal. Avec 166 équivalents temps plein dont 32 permanents, les Thermes de Brides-les-Bains sont le premier employeur du village de Brides-les-Bains (593 habitants). thermes-brideslesbains.fr

Les Thermes d'Allevard (Isère)

Les Thermes d'Allevard, spécialisés en rhumatologie et voies respiratoires, sont un des leaders dans le traitement de la fibromyalgie. L'établissement a accueilli 4 130 curistes en 2017. Il dispose d'un espace forme et bien-être et d'un espace beauté. L'équipe thérapeutique a conçu l'application Respirelax avec 550 000 téléchargements à date. La Compagnie Lebon a repris les Thermes d'Allevard gérés jusqu'alors par une SEM détenue par la commune en avril 2016. Ils emploient 42 équivalents temps pleins dont 12 permanents. thermes-allevard.com

SET Hôtels

SET Hôtels réunit les activités hôtelières de Sources d'Equilibre. Il abrite aujourd'hui deux hôtels à Brides-les-Bains : le Golf Hôtel**** et le Savoy Hôtel***.



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018