

# LES SEJOURS DETENTE



**Prenez le temps de vous ressourcer  
et de goûter au bien-être**

Depuis 2003, le centre VitaliThermes® adapte les techniques et le savoir-faire des Thermes d'Allevard. Tous les soins d'hydrothérapie y sont réalisés à l'eau thermale pour vous proposer des instants de détente uniques.

Loin de toute pollution industrielle et urbaine, vous profiterez d'un climat de moyenne montagne tonique et sédatif, d'un air pur, riche en oxygène permettant d'éprouver dès les premiers instants de votre séjour, un nouveau bien-être.

*Au centre de l'un des plus beaux parcs thermaux de France, vous découvrirez un établissement doté d'installations techniques garantissant des conditions optimales de confort, d'hygiène et de sécurité.*

*Les horaires des soins VitaliThermes® sont étudiés pour répondre à vos attentes en vous*

*permettant ainsi de profiter pleinement de la nature et des activités de la station.*

*Vous trouverez forcément votre bonheur parmi nos différentes formules élaborées pour coller au plus près de vos attentes, dans un seul but, votre bien-être.*

**Du 11 avril au  
15 octobre 2011**

5 jours de soins	VITARELAX	VITAPLUS	VITARMONY
Parcours détente	Accès illimité de 16h30 à 19h45 <sup>(1)</sup>		
Douche générale	3	2	2
Douche au jet	2	3	3
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	5	5	5
Application d'argile	5	5	5
Modelage détente sous affusion d'eau thermale 15' (au choix) <sup>(2)</sup>		5	1
Modelage relaxant aux huiles 30' (au choix) <sup>(3)</sup>			2
Massage énergétique			1
Shiatsu			1
Sauna Japonais			3

*Les chiffres indiqués dans le tableau correspondent au nombre de soins prodigués durant le séjour*

TARIF	245 €	325 €	415 €
TARIF DUO	440 €	600 €	780 €

## (1) Parcours détente :

Piscine à jet, sauna traditionnel, hammam, étuves mains et pieds, tisanerie, salles de détente (repos, ionisation et luminothérapie, relaxation en ambiance soufrée).

(2) Détente générale, Détente dos, A visée drainante

(3) Palper rouler, Californien, Spécial Dos

## Informations pratiques :

Se munir d'un maillot et d'un bonnet de bain (caleçons interdits).

Certificat médical de non contre-indication obligatoire.

Les 5 jours de soins des séjours VitaliThermes® sont dispensés en soirée (de 16h30 à 19h45) et peuvent être réalisés du lundi au samedi.

\*Les séances de massages énergétiques et de shiatsu sont programmées en dehors des horaires d'ouverture du centre VitaliThermes® (matin ou début d'après midi).

## A noter :

N'hésitez pas à nous consulter pour connaître le programme de nos conférences et ateliers qui viendront enrichir votre séjour détente. D'autres soins de relaxation sont également à votre disposition en supplément de votre cure.



# LES SOIREEES DETENTE

Faites une pause détente et laissez vous aller au plaisir...

**Du 11 avril  
au 15 octobre 2011 :  
du lundi au samedi  
de 16h30 à 19h45**

Envie de décompresser, de vous offrir un moment de relaxation hors du temps... N'hésitez plus et goûtez, l'espace d'un instant, à la détente de nos soirées.

Optez pour la formule la plus adaptée à votre envie en sélectionnant les soins individuels qui enrichiront le Parcours Détente et n'hésitez plus à découvrir notre large gamme de modelages en choisissant vous-même votre huile essentielle.

	VITAMIN	PARCOURS ENERGIE	VITARELAX	VITAYIN	VITAPLUS	VITARMONY
Parcours détente	Accès illimité de 16h30 à 19h45 <sup>(1)</sup>					
Douche générale	●		●	●		
Douche au jet	Un soin au choix	●			●	●
Bain bouillonnant aux huiles essentielles			●		●	●
Application d'argile			●		●	●
Sauna japonais		●				
Modelage détente sous affusion d'eau thermale 15' (au choix) <sup>(2)</sup>					●	
Modelage relaxant aux huiles 30' (au choix) <sup>(3)</sup>				●		●
Bol d'air Jacquier		●				
Massothérapie		●				
Kinergie		●				

Les chiffres indiqués dans le tableau correspondent au nombre de soins prodigués durant le séjour

TARIF	36 €	50 €	70 €	85 €
TARIF DUO	67 €	90 €	130 €	160 €

## (1) Parcours détente :

Piscine à jet, sauna traditionnel, hammam, étuves mains et pieds, tisanerie, salles de détente (repos, ionisation et luminothérapie, relaxation en ambiance soufrée).

Tarif du parcours détente seul : 25 €

(2) Détente générale, Détente dos, A visée drainante

(3) Palper rouler, Californien, Spécial Dos

**Repères 2011**

Centre VitaliThermes® : 11 avril 2011 – 15 octobre 2011  
Du lundi au samedi, de 16h30 à 19h45  
Rhumatologie : 11 avril – 15 octobre 2011  
O.R.L. et voies respiratoires : 2 mai – 24 septembre 2011

Les Thermes d'Allevard - BP N°7 - 38580 Allevard Les Bains  
Tél. : 04 76 97 56 22 - 04 76 97 55 91 - Fax : 04 76 97 56 70  
contact@thermes-allevard.com - www.thermes-allevard.com