

DOSSIER DE PRESSE

SAISON THERMALE 2018

DU 12 MARS AU 27 OCTOBRE



2018, le renouveau!





## 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 600m<sup>2</sup>. 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 700m<sup>2</sup> 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 600m<sup>2</sup> 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 3000m<sup>2</sup>. Le Grand Spa Thermal en profite pleinement et s'offre un Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup>. Avec 2700 m<sup>2</sup> 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.

La prouesse de ce projet architectural réside dans l'union de l'ancien et du nouveau bâtiment constitué de cinq plateaux de 600m<sup>2</sup> 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](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)  
12 mars/27 octobre 2018



## THERMES DE BRIDES-LES-BAINS - GRAND SPA THERMAL

Création d'un Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup>



### Nouvel Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup>

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 55m<sup>2</sup>, 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...



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

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

◆ 600m<sup>2</sup> dédiés à l'Espace Nutrition qui double sa surface d'accueil : 1 salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m<sup>2</sup>) ; 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)



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

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 (130m<sup>2</sup>) accueille un cours de cardio-training équipé de vélos, tapis de marche, rameurs...
- ◆ Le deuxième (190m<sup>2</sup>) accueille les cours collectifs thématiques
- ◆ Une terrasse (213m<sup>2</sup>), 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, cardio-training

### 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 cardio-training. 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

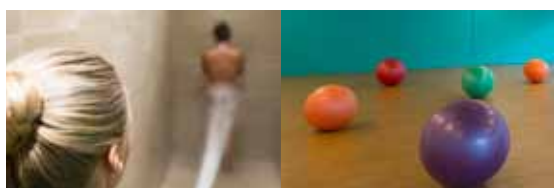


NOUVELLE  
FORMULE  
2018

## 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
- ◆ 3 cours de yoga
- ◆ 1 soin Beauté corps Sothys 30 mn



### NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup> avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m<sup>2</sup> pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m<sup>2</sup>.

## 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 modelage détente Sothys (30 mn).

### Massages

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

### Nutrition

- ◆ 1 entretien nutrition individuel en début de cure avec une diététicienne (45 mn) : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie. Mensurations et impédancemétrie.
- ◆ 1 bilan du séjour (mensurations et impédancemétrie) en fin de cure avec une diététicienne (20 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.
- ◆ 4 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié.
- ◆ 3 cours de yoga.
- ◆ 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<sup>er</sup> 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 (cure seule)**

## TARIFS 2018

**9 jours cure Métamorphose, base chambre double en pension complète diététique, 9 jours de soins/10 nuits :**

- à partir de 1881€/pers. en hôtel\*\*
- à partir de 1905€/pers. en hôtel\*\*\*
- à partir de 2320€/pers. en hôtel\*\*\*\*



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



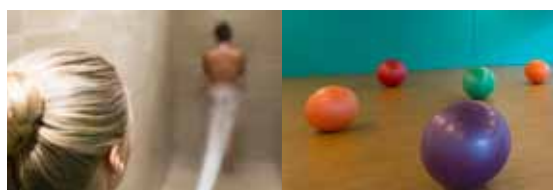


NOUVELLE  
FORMULE  
2018

## CURE DÉCLIC 6 JOURS

26 SOINS ET ACTIVITÉS MINCEUR EN CONSCIENCE

La cure Déclik 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
- ◆ 3 cours de yoga



### NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup> avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m<sup>2</sup> pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m<sup>2</sup>.

## 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 entretien nutrition individuel en début de cure avec une diététicienne (45 mn) : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie. Mensurations et impédancemétrie.
- ◆ 1 bilan du séjour avec mensurations et impédancemétrie en fin de cure avec une diététicienne (20 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.
- ◆ 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié.
- ◆ 3 cours de yoga.
- ◆ 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<sup>er</sup> 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 Déclik 6 jours (cure seule)**

## TARIFS 2018

**6 jours cure Déclik, base chambre double en pension complète diététique, 6 jours de soins/7 nuits :**

- à partir de 1231€/pers. en hôtel\*\*
- à partir de 1248€/pers. en hôtel\*\*\*
- à partir de 1534€/pers. en hôtel\*\*\*\*



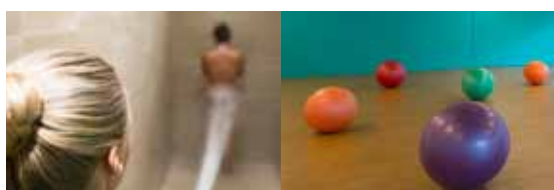
thermes-brideslesbains.fr/spa  
12 mars/27 octobre 2018

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
- ◆ 3 cours de yoga



### NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup> avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m<sup>2</sup> pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m<sup>2</sup>.

## 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 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié.
- ◆ 3 cours de yoga.
- ◆ 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 (nouauté 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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2018.

### Nutrition

- ◆ activités nutritionnelles en accès libre : 1 à 2 conférences par jour, 1 à 2 démonstration de cuisine par semaine animées par une diététicienne.

### 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 (cure seule)**

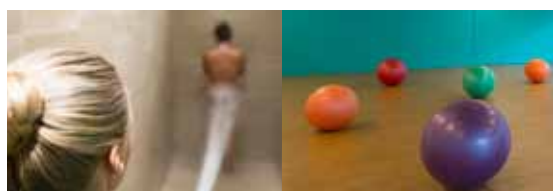


NOUVELLE  
CURE  
2018

## 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
- ◆ 2 cours de yoga
- ◆ tous les soins thermaux sont individuels



### NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup> avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m<sup>2</sup> pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m<sup>2</sup>.

## 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
- ◆ 2 cours d'aquaforme encadrés dans le bassin dédié
- ◆ 2 cours de yoga.
- ◆ 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<sup>er</sup> 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 (cure seule)**

## TARIFS 2018

**5 jours cure Harmonie Thermale, base chambre double en pension complète diététique ou traditionnelle, 5 jours de soins/5 nuits :**

- à partir de 841€/pers. en hôtel\*\*
- à partir de 853€/pers. en hôtel\*\*\*
- à partir de 915€/pers. en hôtel\*\*\*\*



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

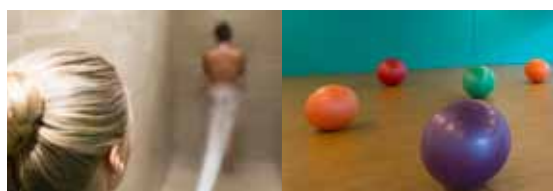


NOUVELLE  
CURE  
2018

## 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 600m<sup>2</sup> avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m<sup>2</sup> pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m<sup>2</sup>.

## LE PROGRAMME COMPLET

### Soins à l'eau thermale

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

### Massage corps

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

### 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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2018.

### Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Hydrothérapeute, éducateur sportif, esthéticienne...

### **310€ la cure Parenthèse Thermale 3 jours (cure seule)**

## TARIFS 2018

**3 jours cure Parenthèse Thermale, base chambre double en pension complète diététique ou traditionnelle, 3 jours de soins/3 nuits :**

- à partir de 517€/pers. en hôtel\*\*
- à partir de 524€/pers. en hôtel\*\*\*
- à partir de 562€/pers. en hôtel\*\*\*\*



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 nutrition en continu. Mieux, une majorité d'entre eux acceptent d'être contrôlés via un Label Diététique introduit en 2013. En 2018, ce label s'endurcit avec 26 critères obligatoires contre 19 à l'origine. Cette nouvelle version renforce la garantie d'une prise en charge diététique de qualité quel que soit son choix d'hébergement. Une démarche unique en France !

**11 RESTAURANTS D'HÔTEL, 1 TRAITEUR,  
1 RESTAURANT SONT LABELLISÉS CUISINE  
DIÉTÉTIQUE À BRIDES. UNE PLAQUE LE SIGNALA À  
L'ENTRÉE.**

# 73

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

**3 fois par an**  
un diététicien mystère extérieur à  
la station contrôle des établisse-  
ments labellisés tirés au sort.

**3 semaines**  
de menus validés par  
une diététicienne de la  
station.

# 80%

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

# UN

audit réalisé par une  
société extérieure à  
la station contrôle les  
établissements qui  
veulent être labellisés.

CHAQUE ÉTABLISSEMENT BÉNÉFICIE DE L'ACCOMPAGNEMENT ANNUEL D'UN  
DIÉTÉTIEN DE LA STATION : 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 avec 17 000 curistes/an.*

### Les évolutions du Label Diététique 2018

- > reconduction de l'engagement des établissements sur 3 ans : renouvellement pour 2018/2020
- > accent mis sur le contenu de l'assiette
- > changement du critère « Buffet de la mer » pour intégrer et encadrer toutes les soirées thématiques
- > intégration des recommandations de l'INCA (Institut National du Cancer), concernant les viandes de boucherie (critère 5.10 – présence maximum de 5 portions de 100g de viande de boucherie par semaine)
- > le % d'exigence de fruits et légumes frais a été relevé
- > création d'un 4ème module de formation pour répondre aux demandes de chaque établissement, comme l'élaboration de fiches techniques ou la déclinaison de menus selon les pathologies.

### Parmi les 26 critères obligatoires :

Absence de buffets petit-déjeuner ; minimum de 70% de fruits et légumes frais ; mise en place d'une trame de menus pour une perte de poids ; les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de matière grasse ; les grammages prescrits par les médecins thermaux doivent être respectés.

### Formation des personnels

Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien de la station à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients sur la diététique mise en place à Brides.

### Seul Label Diététique appliqué à une ville

Brides-les-Bains se distingue par l'implication de l'ensemble des acteurs de la station pour proposer 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 11 restaurants d'hôtel

Golf Hôtel\*\*\*\* - restaurant La Table du Golf  
Mercur - Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\* - restaurant Les Cèdres  
L'Altis\*\*\* - restaurant Le Val Vert  
L'Hermitage\*\*\*\*  
L'Amélie\*\*\*\*/ La Vanoise 1825\*\* - restaurant Les Cerisiers  
L'Athena\*\*\*  
Les Bains\*\*\* - restaurant Le Cœur de Brides  
Les Chalets\*\*\*  
Le Verseau\*\*\*  
Le Savoy\*\*\*  
Le Centre\*\*  
et aussi 1 traiteur : La Maison de Marielle  
1 restaurant : L'Héliant



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](http://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](http://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](http://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](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)  
12 mars/27 octobre 2018