



VOS SÉJOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE 6 JOURS STATION THERMALE DE PLEINE SANTÉ

Apprenez à devenir acteur de votre santé au cœur de nos volcans d'Auvergne.

Aïga Resort Thermal & Spa met en œuvre **les préconisations de la Stratégie nationale de santé** et vous propose ses **2 premiers séjours de Prévention Santé**.

UN PROGRAMME COMPLET D'ACTIVITÉS SANTÉ

créé autour des **4 piliers** fondamentaux de la prévention santé :

10 SOINS THERMAUX⁽¹⁾



2 soins par ½ journée

- Bain
- Douche générale au jet
- Douche locale abdominale
- Douche sous affusion
- Bain de boue
- + Accès au Spa Thermal⁽²⁾ en illimité les après-midis.

3 ACTIVITÉS DE NUTRITION



- Bilan impédancemétrie⁽³⁾ et conseils personnalisés de notre diététicienne
- Atelier cuisine (2h)
- Conférence sur les bonnes pratiques alimentaires et l'alimentation santé

6 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



- Bilan de condition physique
- Aquagym
- Renforcement musculaire
- Pilates
- Yoga
- Marche nordique

4 ACTIVITÉS DE GESTION DU STRESS



- Sophrologie
- Cohérence cardiaque
- Automassage
- Bain de forêt

Un accompagnement personnalisé



Bilan à l'arrivée et suivi des effets du séjour sur votre santé par un professionnel de santé.



2 sessions

à ne pas manquer !

Du 7 au 12 juillet 2025

Du 20 au 25 octobre 2025

599€⁽⁴⁾
/pers.

⁽¹⁾ Les soins thermaux ont lieu du lundi au vendredi dans l'établissement thermal premium. ⁽²⁾ Accès à la ½ journée les après-midis durant votre séjour selon les horaires d'ouverture du Spa Thermal : Bassin de détente en eau thermale (cols de cygne, couloir de nage à contre-courant, transats à bulles immergés...), bain à remous extérieur, solarium, hammam, salle de repos en lumière noire, tisanderie et douches expérientielles. ⁽³⁾ L'impédancemétrie est une méthode qui permet d'analyser la composition corporelle : elle mesure les différents éléments qui constituent la masse corporelle : eau, muscles, graisse, etc. ⁽⁴⁾ Ce tarif comprend les activités du programme complet d'activités santé pour 1 pers. - Nombre limité de places, selon disponibilité. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours. Crédits photos : Bouton Production, Alba Photographie, Mariëls Niels, D. Grudet.

VOTRE FORMULE TOUT COMPRIS

Profitez pleinement de votre séjour
sans vous soucier de l'organisation !

Pour un séjour au confort optimal et un véritable lâcher-prise,
optez pour **notre offre spéciale incluant l'hébergement en Résidence****
et les petits-déjeuners OFFERTS !**

OFFRE SPÉCIALE

SÉJOUR DE 6 JOURS/6 NUITS

STATION THERMALE DE PLEINE SANTÉ

 **2 sessions⁽¹⁾ : du 6 au 12 juillet et du 19 au 25 octobre 2025**

- ✓ **Hébergement 6 nuits en Résidence****⁽¹⁾,**
en studio tout équipé, avec coin cuisine et salle de bain
offrant un **accès direct à vos espaces de soins,**
- ✓ Petits-déjeuners **offerts** au sein de notre Restaurant,
- ✓ Accès au programme complet d'activités santé :
 - 10 soins thermaux
 - 3 activités de nutrition
 - 6 activités physiques adaptées
 - 4 activités de gestion du stress

965€⁽²⁾
/PERS



⁽¹⁾ Arrivée le dimanche et départ le samedi. ⁽²⁾ Prix pour 1 personne avec le programme complet d'activités santé - 1 accompagnant sans le programme complet d'activités santé et sans les petits-déjeuners gratuit dans le même logement. Supplément de 85.50€ pour 1 accompagnant avec les petits-déjeuners - Supplément de 684.50€ pour 1 accompagnant avec le programme complet d'activités santé et les petits-déjeuners. Offre valable en studio Alou à la Résidence****, nombre limité de places selon disponibilité, non cumulable avec d'autres offres en cours. Crédits photos : Bouton Production, Alba Photographie, Marielsa Niels, D.Grudet.

CURES THERMALES | SÉJOURS BIEN-ÊTRE & LOISIRS | RÉSIDENCE **** | RESTAURANT | COSMÉTIQUES | ACTIVITÉS