



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.