

VOS SÉJOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE 6 JOURS

Châtel-Guyon, votre station thermale de pleine santé!

Aïga Resort Thermal & Spa vous propose un programme innovant pour prendre soin de votre santé au cœur d'une ville thermale d'exception.

VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE 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 matins lors de vos soins.

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



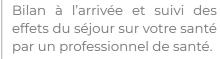
- Bilan de condition physique
- Aquagym
- Renforcement musculaire
- Pilates
- Yoga
- Marche nordique

4 ACTIVITÉS DE GESTION DU STRESS



- Sophrologie
- Cohérence cardiaque
- Automassage
- Bain de forêt







4 sessions à ne pas manquer en 2026!

- Du 30 mars au 4 avril
- Du 29 juin au 4 juillet
- Du 20 juillet au 25 juillet
- Du 5 octobre au 10 octobre



(1) Les soins thermaux ont lieu du lundi au vendredi dans l'établissement thermal premium. (2) Accès la matinée lors de vos soins aux équipements 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, tisanerie 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 le programme d'activités de prévention santé pour 1 personne. - Nombre limité de places, selon disponibilité. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours. Crédits photos : Bouton Production, Marielsa Niels, D. Grudet/Alba Photographie, Yes Production.