

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



Un accompagnement personnalisé

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

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

599€⁽⁴⁾
/pers.

⁽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.