

Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Soins à la carte

Du 20 mars au 28 octobre 2023



Sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h

Le Grand Spa Thermal · 2 rue des Thermes · 73570 Brides-les-Bains · T +33 (0)4 79 55 26 70
contact@legrandspathermal.com · thermes-brideslesbains.fr/spa

Pauses Spa Thermal

Quelques heures de libres suffisent pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains. Le temps d'une demi-journée, nos formules s'adaptent à votre humeur et à vos envies.



Entrée Spa · 39 €

**Accès aux Espaces
Aquatique et Détente**

Valable à la demi-journée,
disponible uniquement
sur réservation

ESPACE AQUATIQUE

600 m² dédiés avec un couloir de nage de 25 m de long ; un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... et aussi une tisanerie avec une terrasse extérieure abritée.

ESPACE DÉTENTE

Hamam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, douches expérimentales, sauna, douche glacée et fontaine de givre, jacuzzis en intérieur et en extérieur, salon de repos, tisanerie, terrasse bain de soleil...

Spa Aquaforme · 55 €

- 1 séance d'aquaforme (30 min)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et de l'Espace Détente

Spa Cocoon · 125 €

- 1 enveloppement d'algues sur lit à eau (20 min)
- 1 massage de Brides (30 min)
- Accès libre aux activités de l'Espace Aquatique et de l'Espace Détente

Tous les soins à la carte, sur réservation, du lundi au samedi de 8h à 20h.

Un peignoir et une serviette sont fournis pour accéder au Spa et aux soins. Les sandales ne sont pas incluses.

Tout soin d'une durée minimum de 20 min ou plus donne librement accès aux activités de l'Espace Détente et de l'Espace Aquatique (hors bassin d'aquaforme) du Grand Spa Thermal pendant la demi-journée où il est effectué. Pour l'accès au Spa des enfants de moins de 14 ans, contactez la responsable du Spa. Nos Conditions Générales de Vente sont disponibles sur notre site internet ou sur simple demande auprès de nos hôtesses d'accueil.

Massages

Ces massages sont dispensés par des kinésithérapeutes diplômés, l'assurance d'un vrai geste thérapeutique.

Le massage de Brides · 30 min · 75 €

ou 50 min · 112 €

Actions circulatoire et anticellulitique -

Décontraction musculaire

C'est le massage « signature » de Brides-Bains. Ce massage thérapeutique dynamique dissout les tensions et raffermi les muscles par des manœuvres de pressions glissées et de pétrissage.

Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et l'élimination des toxines. Il peut être personnalisé à la demande : maux de dos, problèmes circulatoires, contractures, récupération.

Réflexologie plantaire · 30 min · 75 €

Action de rééquilibrage de l'énergie corporelle et stimulation des points réflexes

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'auto-guérison du corps.

Elle se pratique en exerçant une pression avec le bout des doigts sur des zones et des points réflexes situés sur les pieds. Ces points de projection correspondent à des organes ou des fonctions organiques.

Drainage lymphatique · 30 min · 75 €

Actions circulatoire et anticellulitique

Ce massage doux utilise des manœuvres de stimulation de la circulation de la lymphe. Il vise à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Le drainage lymphatique désengorge les jambes et les cuisses et participe à la réduction des volumes des zones infiltrées tout en améliorant l'aspect de la peau.



Massages du Monde

Le Grand Spa Thermal propose un tour du Monde des massages, tous réalisés par des kinésithérapeutes diplômés. Chacun a ses vertus, son environnement et son intensité. Classement du plus doux au plus profond.



Massage ayurvédique · 50 min · 112 €

Actions défatigante et déstressante

Originaire d'Inde, le massage ayurvédique du corps - Abhyanga - utilise l'huile de sésame chaude.

Il se compose de manœuvres très amples et enveloppantes qui relient le haut et le bas du corps par des gestes dits d'infini. Ce massage de bien-être produit une stimulation de tout l'organisme. Il participe à l'évacuation du stress, l'amélioration du sommeil et la diminution de la fatigue.

Massage californien · 50 min · 112 €

Action relaxante globale

Le massage californien est basé sur de longs mouvements lents et fluides. Apparu aux États-Unis dans les années 70, il favorise la détente et procure une profonde relaxation physique et psychique.

Massage chinois · 50 min · 112 €

Action d'harmonisation des énergies

Massage global du corps permettant d'harmoniser les énergies vitales (Qi) par digitopression des points d'acupuncture et des méridiens d'énergie.

Massage lomi-lomi · 50 min · 112 €

Actions décontractante et revitalisante

Ce massage originaire d'Hawaï déploie de grands mouvements fluides et rythmés effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains. Il libère les nœuds, les tensions tant physiques qu'émotionnelles et booste la vitalité.

Massage thaï · 50 min · 112 €

Actions d'étirement des membres et de circulation énergétique

Ce massage traditionnel thaïlandais se pratique sur un matelas posé au sol, sur une personne habillée de vêtements amples et confortables (prêt d'une tenue).

Il associe des pressions exercées par les paumes, les pouces, les coudes et les pieds et des postures d'étirement et de mobilisations articulaires. Ce travail permet de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps.

Soins à l'eau thermale

Les soins corporels à l'eau thermale de Brides-les-Bains activent la circulation veineuse et lymphatique, influent sur la rétention d'eau, contribuant à l'élimination de la cellulite.



Massage sous affusion · 20 min · 62€ · 6 séances · 316€

Actions circulatoire et décontractante

Assouplissement cutané

L'hydrothérapeute effectue un massage du corps en mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale de Brides-les-Bains.

Douche au jet · 8 min · 27€ · 6 séances · 142€

Actions circulatoire et anticellulitique

Décontraction musculaire

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale de Brides-les-Bains sous forte pression.

Bain aérojet · 15 min · 53€ · 6 séances · 260€

Actions circulatoire et relaxante

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale de Brides-les-Bains et jets d'air sous pression.

Bain jet massant · 15 min · 64€ · 6 séances · 326€

Actions drainante, anticellulitique et relaxante

L'hydrothérapeute réalise un massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale de Brides-les-Bains sous pression.

AUTRE PRESTATION

Aquaforme · 30 min · 20€ · 5 séances · 89€

Dans un bassin dédié, un circuit d'aquaforme comprenant des appareils de musculation permet de sculpter ou modeler le corps de manière efficace, et ce, sans douleur grâce à la portance de l'eau. Trois niveaux de résistance différents, ajustés aux besoins de chaque personne, permettent un travail ciblé.

Autres soins

ENVELOPPEMENTS AU CHOIX

L'enveloppement de l'ensemble du corps est suivi d'un temps de repos sur un lit à eau sous une couverture chauffante.

Aux algues : détoxifiant et amincissant
· 20 min · 62 € · 6 séances · 316 €

À la poudre de coton : hydratant
· 20 min · 62 €

À la pulpe de coco : nourrissant
· 20 min · 62 €

Aux 3 Thés : détoxifiant
· 20 min · 62 €

PRESSO-ESTHÉTIQUE · 40 min · 62 €

La Presso-Esthétique utilise une méthode innovante : la Pressodynamie®.

Ce soin permet de dynamiser les flux veineux et lymphatiques à l'aide de bottes : effet jambes légères garanti.

Les toxines et déchets métaboliques sont plus efficacement éliminés et la peau d'orange est lissée durablement.

En plus des actions drainante, amincissante et anti-rétention d'eau, ce soin apporte une profonde détente aux jambes fatiguées.

WATERMASS

· 20 min · 63 € · 3 séances · 161 €

Le Watermass est un appareil perfectionné anticellulitique. Il reproduit, sous affusion d'eau, un massage palper-rouler profond permettant ainsi de réoxygéner, assouplir, défibroser l'ensemble des tissus infiltrés.

THERMO CRYOLIPOLYSE

L'objectif consiste à cibler et détruire les cellules grasses situées dans les tissus adipeux les plus profonds.

Dans un premier temps, une zone ciblée à l'aide d'une ventouse est soumise à haute température, permettant ainsi de compacter les amas gras, avant de créer un choc thermique en faisant baisser la température pour éliminer les adipocytes.

1 h · 109 €

Une zone à déterminer à la réservation : le ventre ou l'abdomen.

1 h 30 · 199 €

Une zone à déterminer à la réservation : la taille, les cuisses, les fessiers, les hanches ou les genoux.



Soins visage & corps

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis plus de 15 ans. Ses protocoles donnent leur préférence aux techniques manuelles et à la personnalisation des soins visage et corps pour elle comme pour lui.



SOINS VISAGE SOTHYS

Soin du visage découverte · 30 min · 62 €

Une première approche pour prendre soin de sa peau... Un démaquillage en douceur suivi d'une exfoliation pureté qui prépare l'application d'un masque adapté. Les bonnes étapes pour retrouver et garder une belle peau.

Soin apaisant peaux sensibles · 50 min · 81 €

Ce soin permet d'adoucir visiblement le quotidien des peaux sensibles, en leur apportant souplesse, confort et apaisement.

Soin de saison oxygénant · 50 min · 81 €

Un concept inédit alliant chronobiologie et gourmandise pour révéler l'éclat de la peau à chaque saison. Un véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux pour booster ses défenses avant l'hiver, et à un cocktail de vitamines pour revitaliser la peau à l'approche de la belle saison.

Soin Éclat Fraîcheur Bio · 30 min · 64 €

Un soin à la senteur fraîche pour réveiller la peau et lui donner un coup d'éclat instantané. Plongez au cœur de la nature et profitez d'un moment de relaxation profonde grâce à un massage cocooning visage et cuir chevelu profondément relaxant.



Peeling resurfaçant

· 50 min · 81€

Soin inspiré des techniques médicales qui rénove intensément la peau grâce à l'alchimie entre technologie de pointe et expertise esthétique Sothys. Au cœur de ce soin, 2 méthodes d'exfoliation reconnues : peeling (chimique) et micro-dermabrasion (mécanique) pour un nettoyage haute performance.

Traitement intensif hydratant : Hydra 3HA

· 1 h 20 · 118€

Ce soin d'excellence répond avec précision aux besoins d'hydratation de toutes les peaux. Ce protocole spécifique se déroule en 6 phases et utilise des manœuvres exclusives hydratantes dernière génération. La peau est regonflée, visiblement plus jeune : jusqu'à +71% d'hydratation.

Traitement intensif détox énergie

· 1 h 20 · 118€

Ce traitement convient à tous les types de peau. C'est un véritable booster, idéal en préparation d'une cure de traitement intensif anti-âge ou d'hydratation. Il redonne énergie et éclat à la peau.

Traitement intensif jeunesse : BP3 Tri

Complex™ · 1 h 20 · 118€

Avec 5 étapes clés associées à 8 formules ciblées, ce soin visage d'1 h 20 offre une prise en charge experte, garante d'une peau visiblement plus jeune. Ce protocole préserve le capital jeunesse avec sa double action contre les signes du temps et le relâchement cutané.

Trilogie de Traitements intensifs

· 3 soins de 1 h 20 · 283€

Après avoir effectué un diagnostic de la peau, l'esthéticienne détermine les 3 traitements recommandés en fonction de votre type de peau et votre objectif, parmi les Traitements intensifs Sothys.

SOIN VISAGE HOMME

Soin fondamental visage · 50 min · 82€

Soin visage essentiel alliant détente et efficacité pour rebooster et détoxifier la peau. Nettoyage haute précision, masque sur mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique homme pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

SOIN CORPS HOMME

100% sur mesure détente

Gommage ou massage* · 30 min · 62€

Gommage et massage* · 50 min · 93€

Au choix, gommage ou massage ou bien gommage et massage. Le gommage associe sels et sucre pour une peau plus douce et tonifiée. Le massage est personnalisable avec plusieurs textures différentes au choix : huile nourrissante, cire fondante, crème douce ou beurre de karité. *Par un masseur bien-être



SOINS CORPS SOTHYS

ÉVASION

Hanakasumi · 50 min · 96 €

Un rituel unique d'inspiration japonaise, ressourçant et hydratant, qui se déroule en trois temps : gommage au gant, massage du corps suivi d'un massage des pieds sur des notes aériennes de fleurs de cerisier et lotus.

Soin d'inspiration orientale · 50 min · 96 €

Un protocole exceptionnel puisé dans des rites ancestraux. Un sirop, pour préparer le corps au gommage, qui va être réalisé à l'aide d'un galet d'argile. S'ensuit un modelage pour nourrir et sublimer la peau. Un moment unique d'évasion aux notes aromatiques de myrrhe et d'ambre.

100% sur mesure détente

Gommage ou massage* · 30 min · 62 €

Gommage et massage* · 50 min · 93 €

Gommage ou massage ou bien massage et gommage ? À vous de sélectionner votre soin corps et de le personnaliser en choisissant la fragrance du gommage et la texture du massage.

- Gommage au sucre et sel, promesse d'un grain de peau affiné, avec choix de la fragrance.
- Massage détente et évasion sensorielle, choix de la texture et de la fragrance.

MINCEUR

Soin signature minceur · 50 min · 93 €

Soin amincissant pour réduire l'aspect de tous types de cellulite. Il commence par un gommage pour lisser la peau, suivi d'un sérum concentré sur mesure et d'un massage minceur exclusif. Un soin haute efficacité qui redessine la silhouette.

Massage* minceur sur mesure · 30 min · 68 €

Un massage amincissant pour parfaire la silhouette et lifter ses contours. Idéal en complément d'une cure minceur, ce soin s'adapte à tous les types de cellulite : adipeuse et/ou aqueuse et/ou fibreuse.



SOIN DES MAINS ET DES PIEDS

Soin des mains · 50 min · 62 €

Sublimez vos mains par ce soin hydratation intense. Retrait du vernis, limage des ongles, polissage, repousse des cuticules, gommage et hydratation intense des mains par un bain à la paraffine. Cette méthode permet de réparer les mains abîmées et desséchées.

Soin des pieds · 50 min · 62 €

Soumis à des pressions intenses au quotidien, les pieds souffrent et sont souvent laissés pour compte. Pour leur redonner beauté, légèreté, souplesse et douceur, les esthéticiennes proposent le soin Calluspeeling. Ce traitement expert régénérant permet d'obtenir des résultats immédiats et spectaculaires.

*Par un masseur bien-être

Centre Nutritionnel

Entretien nutritionnel individuel · 45 min · 58 €

L'entretien avec un diététicien prépare le retour à la maison en prenant en compte la situation personnelle, les contraintes et problématiques de chaque personne. Cette consultation débute par une mesure de composition corporelle par impédancemétrie. Après cette analyse, des pistes de changements atteignables aux visées d'amaigrissement et/ou de santé sont établies dans le dialogue.

Atelier nutritionnel au choix · 1h30 · 27 €

Chaque semaine, différents ateliers vous sont proposés, animés par un diététicien. Se renseigner auprès des hôtesse d'accueil pour connaître le planning et les divers thèmes.

Bilan de composition corporelle par impédancemétrie · 20 min · 23 €

Au cours de ce bilan, une mesure d'impédancemétrie est réalisée afin d'évaluer votre composition corporelle : masse grasse, masse musculaire, hydratation, équilibre hydrique et détermination de la dépense d'énergie au repos.

Suivi postcure nutritionnel · 10 mois · 170 €

Trois échanges par email avec un diététicien sont programmés (1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure), avec la possibilité de contacter un diététicien quand vous le souhaitez durant les 10 mois.

Accès à l'Espace Activités Physiques

- 1 entrée · 22 €
- 6 entrées · 110 €
- 9 entrées · 153 €

