

*SÉJOURS* all inclusive !



*Contrexéville*

*...vers le bien-être,  
la minceur*

*Séjours 2018*

## Sommaire

**Votre Espace Spa** p. 2

**Les soins inclus**  
dans les séjours  
Bien-Être ou Minceur p. 3 à 6

**Les activités incluses**  
dans votre programme  
Bien-Être ou Minceur p. 7

**Infos pratiques** p. 8

Votre séjour clé en main avec le Bureau d'Informations Touristiques de Contrexéville : l'équipe vous propose une prise en charge globale de votre séjour dès la réservation. Hébergement, activités, animations et soins thermaux seront réservés avec rapidité et sans souci !

Une question... > 03 29 08 08 68

# Vos séjours all inclusive\*

à Contrexéville, votre hôtel en pension complète avec menus Saveur-Minceur, vos soins, vos activités Bien-Être ou Minceur... **TOUT est compris !**

Les soins inclus dans nos forfaits sont **réalisés en eau thermale**



Aquabike

Cascades

Trampoline

Lits massants

Alcôves à jets

Tapis de marche



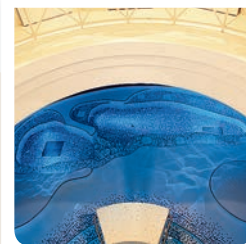
Plus de 300 m<sup>2</sup> dédiés  
à votre bien-être !

# Votre Espace Spa à Contrexéville...

**NOUVEAUTÉ**

> accès au Spa **TOUTE LA JOURNÉE**  
pour tous les forfaits !

Sauna ~ Hammam ~ Wood ~ Piscine



# Les forfaits Bien-Être en détail...

## Les Instantanés Bien-Être 1 jour FOR<sup>®</sup> ou 2 ou 3 jours

1 jour FOR<sup>®</sup>

Soins avec des produits de la gamme FOR<sup>®</sup> 100% Vosges, issus de l'agriculture biologique

### SOINS AUX THERMES

#### Soins contenus dans le forfait

(1j)FOR<sup>®</sup> (2j) (3j)

Douche aux huiles	•	•	1
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	1	2	3
Douche sous affusion	1	1	1
Douche américaine	•	•	1
Gommage corps 20 mn	•	1	1
Modelage aux huiles 20 mn	•	1	1
Séance de gymnastique aquatique	•	•	1
Soin Relaxant Dos Maria Galland 30 mn	1	•	•
Accès Spa toute la journée	1	2	3



C'est le moment de lâcher prise, d'évacuer le stress, le surmenage...  
objetif détente et bien-être !

## Forfait Bien-Être 5 jours

### SOINS AUX THERMES

5 j.

#### Soins contenus dans le forfait

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	3
Douche sous affusion	2
Douche américaine	2
Douche tonus	2
Douche aux huiles	1
Douche au jet	1
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	2
Séance aquabike 30 mn	2
Soin Rituel Express Hydratant Maria Galland	1
Gommage corps 20 mn	1
Modelage à 4 mains 20 mn	1
Modelage aux huiles essentielles 20 mn	2
Accès Spa toute la journée	5

Les bons

## Early Booking Plans\*\* Le parrainage\*\*\*

Réservez au moins 60 jours avant votre arrivée et bénéficiez dès à présent de **5 % sur votre séjour "Forfait"**

Parrainez un(e) ami(e) et bénéficiez tous les deux d'une **réduction de 5 % sur votre forfait en 2018**

\*\* Toutes nos offres sont non cumulables et suivant disponibilité au moment de la réservation. Tous les hôtels ne sont pas ouverts à l'année. À l'Hôtel de Lorraine les offres sont proposées sur le confort CTWC. Toutes ces offres sont valables sur les forfaits 5, 7, 10 et 14 jours (hors forfait duo).

\*\*\* Conditions : +33 (0)3 29 08 08 68



# Les forfaits Bien-Être en détail...

## Forfait Bien-Être Anti-Âge 5 jours

SOINS  
AUX THERMES

Soins contenus dans le forfait 5 j.

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	4
Douche sous affusion	1
Douche américaine	1
Douche tonus	1
Douche au jet	2
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	1
Séance aquabike 30 mn	1
Modelage aux huiles essentielles 20 mn	2
Modelage à 4 mains 20 mn	1
Gommage corps 20 mn	1
Soin Lipo drainage 3D jambes légères Ericson* 1h	1
Soin Body Matrix Ericson* 1h10 mn	1
Soin Dietetik Ericson* 1h10 mn	1
Accès Spa toute la journée	5

## Les Bons cadeaux



Pour un anniversaire, la fête des mères ou des pères, un mariage ou tout simplement pour faire plaisir, offrez à vos proches un forfait détente, une parenthèse Bien-Être

# Spa by Sothys

Hôtel-Club Cosmos ★★★

Centre de balnéothérapie intégré

De votre chambre accédez directement en peignoir au spa de l'hôtel-Club Cosmos.

## Bien-Être

FORFAIT DÉCOUVERTE

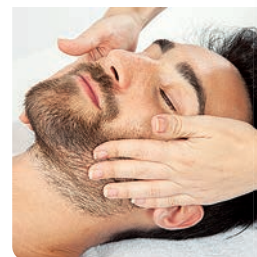
2 j. 3 j.

Bain hydromassant	1	2
Douche affusion relaxante	1	2
Douche au jet	1	1
Modelage du corps 20 mn	1	1
Enveloppement d'algues	•	1

Accès Sauna ~ Hammam

Piscine extérieure chauffée

Accès libre



## Minceur

FORFAIT SILHOUETTE

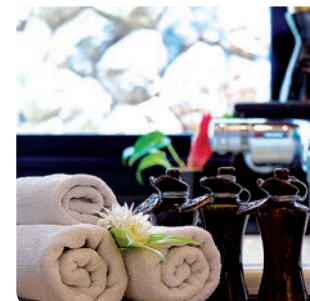
7 j.

Bain hydromassant	5
Douche affusion relaxante	3
Douche au jet	3
Modelage du corps 20 mn	2
Modelage 4 mains 20 mn	1
Enveloppement d'algues	1
Gommage sur-mesure	1
Soins du visage	1

Accès Sauna ~ Hammam

Piscine extérieure chauffée

Accès libre



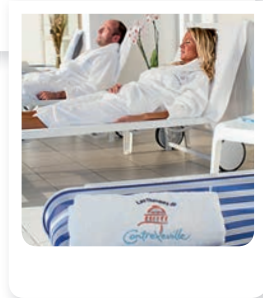
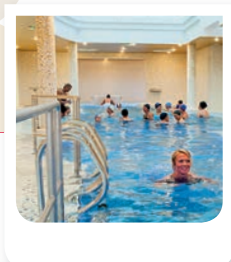


# Les forfaits Minceur en détail...

## Forfait Ligne 7 jours ou 10 jours

Conçu spécialement pour celles et ceux qui ont quelques kilos à perdre, le forfait Ligne à Contrexéville est la référence pour apprendre à mincir et à rester mince. Il inclut l'hébergement, la restauration Saveur-Minceur, les activités de sports, de loisirs et de relaxation ainsi que les soins.

Soins contenus dans le forfait	SOINS AUX THERMES	
	7 j.	10 j.
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	5	5
Douche sous affusion	1	2
Douche tonus	1	1
Douche aux huiles	1	2
Douche américaine	1	2
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	4	6
Séance aquabike 30 mn	1	2
Iyashi Dôme	1	2
Douche au jet	2	4
Endermologie Shorty (Cellu M6)	1	2
Enveloppement 30 mn	1	2
Gommage corps 20 mn	1	1
Modelage à 4 mains 20 mn	2	2
Modelage aux huiles amincissantes 20 mn	2	1
Modelage visage 15 mn	-	1
Accès Spa toute la journée	7	10



## Forfait Ligne à prix minceur

7 jours

Soins contenus dans le forfait	SOINS AUX THERMES	
	7 j.	
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	3	
Douche sous affusion	1	
Douche tonus	1	
Douche américaine	1	
Douche aux huiles	1	
Douche au jet	1	
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	4	
Séance aquabike 30 mn	1	
Modelage visage 15 mn	1	
Soin Relaxant du Dos Maria Galland 30 mn	1	
Accès Spa toute la journée	7	

## Forfait Gérer son diabète

Notre objectif est de vous donner les clefs d'un contrôle réussi et pérenne de votre diabète, gage d'une meilleure santé.

7 jours

Soins contenus dans le forfait	SOINS AUX THERMES	
	7 j.	
Bain bouillonnant aux huiles essentielles	4	
Douche sous affusion	1	
Douche américaine	1	
Douche au jet	3	
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	5	
Accès Spa toute la journée	7	

Visite médicale obligatoire en supplément (voir liste des médecins au dos du livret TARIFS). 5

# Les forfaits Minceur en détail...

## Forfait Duo\* Une offre attractive ! Bon rapport qualité prix pour deux.

**7 jours**

**SOINS AUX THERMES  
PAR PERSONNE**

**Soins contenus dans le forfait**

**7j.**

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	5
Douche sous affusion	2
Douche tonus	1
Douche aux huiles	1
Douche américaine	1
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	3
Séance aquabike 30 mn	1
Douche au jet	2
Gommage corps 20 mn	1
Enveloppement 30 mn	1
Modelage à 4 mains 20 mn	1
Modelage aux huiles amincissantes 20 mn	1
Modelage visage 15 mn	1
Accès Spa toute la journée	7



## Cure Minceur 14 jours et 14 jours plus

Vous souhaitez perdre entre 3 et 6 kilos ?

La cure minceur, c'est plus de soins et une prise en charge diététique personnalisée. Le rythme est certes soutenu, mais le résultat est probant.

**Soins contenus dans le forfait**

**SOINS  
AUX THERMES**

**14j. 14j. +**

Bain bouillonnant aux huiles essentielles	8	8
Douche sous affusion	4	4
Douche tonus	2	2
Douche aux huiles	2	2
Douche américaine	2	2
Séance de gymnastique aquatique 30 mn	7	7
Séance aquabike 30 mn	3	3
Iyashi Dôme	1	2
Douche au jet	4	6
Endermologie Shorty (Cellu M6)	2	•
Endermologie Shorty (Cellu M6) (Mini cure profonde)	•	6
Enveloppement 30 mn	2	4
Gommage corps 20 mn	1	2
Modelage à 4 mains 20 mn	2	2
Modelage aux huiles amincissantes 20 mn	2	3
Modelage visage 15 mn	1	1
Soin Dietetik Ericsons** (sans gommage) 1 h	•	1
Accès Spa toute la journée	14	14

La cure de boisson est incluse pour toute la durée de votre séjour (voir livret TARIFS).

\*\* Attention : soins l'après-midi



Le plus  
de votre **séjour...**

le programme d'activités inclus  
dans tous nos forfaits !

Reprenez goût à une activité physique à votre rythme  
et retrouvez les bases d'un équilibre alimentaire  
avec notre diététicienne.

98,2% des personnes perdent 2,6 kg  
en moyenne pendant leur séjour.

Après le séjour et avec un apport calorique moyen  
de 1400 kilocalories, 67% des personnes continuent  
à perdre du poids sur 6 mois après leur séjour.

Source : Etude de la perte de poids à moyen terme, après un séjour  
d'amincissement à Contrexéville. Centre de recherches Foch.

## Un programme d'activités complet\* pour **le Bien-Être** du corps et de l'esprit

Selon programme hebdomadaire

- ... **Oxygénation** dans le parc thermal pour un réveil musculaire au grand air...
- ... **Swissball**, physique et très bénéfique, une vraie discipline posturale d'étirement et de renforcement des muscles profonds pour compléter vos soins quotidiens...
- ... **Coaching**, durant toute la séance dans la salle de sports, un coach expérimenté est à votre disposition pour des exercices au plus près de vos attentes...
- ... **Marche en forêt**, moment de détente et d'effort doux pour un séjour sous le signe du bien-être...
- ... **Zumba**, aérobic aux saveurs de soleil pour se remettre en forme en musique : danses latines, Salsa, Samba...
- ... **Marche nordique**, c'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active à l'aide de deux bâtons pour une mise en action de toute la partie supérieure du corps et pas seulement des jambes !

... et bien d'autres activités proposées  
chaque semaine dans toute la station et consultables  
sur [www.contrex-minceur.com](http://www.contrex-minceur.com) (programme  
en ligne chaque semaine)

### Relaxation et activités de gestion du stress

- ... **Tai Chi Chuan**, technique associant mouvements lents et respiration, accessible à tous...
- ... **Vittoz**, rééduquer le contrôle cérébral et la maîtrise de soi...
- ... **Sophrologie**, technique permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit...

\*Hors forfaits Silhouette et Découverte

**Votre séjour Bien-Être  
ou Minceur clé en main !**  
Un seul interlocuteur, un paiement en ligne sécurisé.  
Prise en charge globale dès la réservation.  
Hébergement, activités, soins seront réservés  
avec rapidité et sans souci !

*Contactez-nous  
on s'occupe de tout !*

**BUREAU  
D'INFORMATIONS TOURISTIQUES**

Cour d'Honneur  
88140 Contrexéville

**+33(0)3 29 08 08 68**

**info@contrex-minceur.com**

**www.contrex-minceur.com**

**f facebook.com/ContrexMinceur**

Coordonnées GPS : **48.181096/5.893633**

*Comment nous  
rendre visite ?*

→ **Par la route**

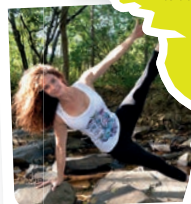
À 3 h de Paris par l'autoroute A5  
et de Lyon par l'autoroute A31,  
direction Nancy, sortie Bulgnéville (n°9)  
À 7 km de Contrexéville  
par 2 x 2 voies.

→ **En train**

Via Nancy ou Chaumont  
Renseignements SNCF : **3635**  
Gare de Contrexéville : **+33(0)3 29 08 01 42**

→ **Par les airs**

Aéroport Metz Nancy Lorraine  
Renseignements : **+33(0)3 87 56 70 00**  
Aéroport Épinal Mirecourt (liaison Nice)  
Renseignements : **+33(0)3 29 37 01 99**



Immatriculé au registre Atout France  
des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro : 1M08817002