



## FORMULES LEGERES (A titre d'exemple, tarif non contractuel, nous contacter)

Le régime minceur appliqué reprend les principes du Slim Data du Docteur Rougier.  
Cette méthode est compatible avec la Méthode Montignac ainsi que la Chrono Nutrition.

### Le plus de la Villa Borghese : l'expertise des produits Phytomer

Accès à la piscine extérieure chauffée (mi-avril à mi-octobre) et aux installations de fitness (freeTness dans la colline) pour le curiste et son accompagnant

Menu minceur, pour 3 jours minimum, uniquement sur réservation : 37.00 € (méthode slim-data du Docteur Rougier), forfaits repas sur demande selon la durée de séjour

### Inclus pour les séjours de 4 à 6 nuits et en supplément (60€) pour les séjours de 3 nuits :

\* 1 bilan diététique et 1 séance de coaching diététique personnalisée,

\* Pour prolonger votre cure, 3 mois de coaching en ligne offert avec la méthode slim-data du Dr Rougier afin de prolonger les effets de la cure (liste de courses, menus, recettes et possibilité de contacter des diététiciennes)

## 3 JOURS

### Cure " Découverte Minceur " 3 jours / 10 soins / 399€

#### Jour 1

- Un sauna privé à l'eucalyptus (20mn) suivi d'une balnéo minceur (25 mn)
- Un enveloppement minceur (25mn) suivi d'un drainage manuel esthétique (50mn)

#### Jour 2

- Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- Une balnéo minceur (25 mn) suivie d'un enveloppement minceur (25 mn)
- Un massage sea mass actif (45 mn), massage amincissant et palper-rouler aux principes actifs amincissants

#### Jour 3 :

- Un soin cellulite (1h20, 2 soins), enveloppement de boue, massage actif amincissant, enveloppement

## 4 JOURS

### Cure Minceur ou Cellulite 4 jours / 15 soins / 529€

Cure à définir avec l'esthéticienne lors du 1<sup>er</sup> soin

#### Jour 1

- Une Séance collective de détente douce ou tonique \*
- Un sauna privé à l'eucalyptus (20mn) suivi d'un enveloppement minceur (25mn)
- Un drainage manuel esthétique (50mn)
- Un bilan diététique

#### Jour 2

- Un soin essentiel minceur (1h, 2 soins), Enveloppement minceur et massage actif amincissant ou un soin cellulite Enveloppement de boue, massage actif amincissant, enveloppement (1h20, 2 soins)
- Une séance de coaching diététique

#### Jour 3

- Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- Une balnéo minceur (25mn) suivie d'un enveloppement minceur (25mn)
- Un sea mass'actif (45 mn), massage amincissant et palper rouler aux principes actifs amincissants

#### Jour 4

- 🌿 Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- 🌿 Un enveloppement minceur (25mn)
- 🌿 Un drainage manuel esthétique (50mn)

## 5 JOURS

### Cure Minceur ou Cellulite 5 jours / 19 soins / 629€

*Cure à définir avec l'esthéticienne lors du 1<sup>er</sup> soin*

#### Jour 1

- 🌿 Une Séance collective de détente douce ou tonique \*
- 🌿 Un sauna privé à l'eucalyptus (20mn) suivi d'un enveloppement minceur (25mn)
- 🌿 Un drainage manuel esthétique (50mn)
- 🌿 Un bilan diététique

#### Jour 2

- 🌿 Une balnéo minceur (25mn)
- 🌿 Un soin essentiel minceur (1h, 2 soins), Enveloppement minceur et massage actif amincissant ou un soin cellulite Enveloppement de boue, massage actif amincissant, enveloppement (1h20, 2 soins)
- 🌿 Une séance de coaching diététique

#### Jour 3

- 🌿 Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- 🌿 Une balnéo minceur (25mn) suivie d'un enveloppement minceur (25mn)
- 🌿 Un sea mass'actif (45 mn), massage amincissant et palper rouler aux principes actifs amincissants

#### Jour 4

- 🌿 Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- 🌿 Un enveloppement minceur (25mn)
- 🌿 Un drainage manuel esthétique (50mn)

#### Jour 5

- 🌿 Un sauna privé à l'eucalyptus (20mn)
- 🌿 Un soin "trésor des mers", comme une baignade en mer, massage visage et corps à huile marine, soin drainant et relaxant pour allier détente et évasion (1h, 2 soins)

## 6 JOURS

### Cure Minceur ou Cellulite 6 jours / 22 soins / 669€

*Cure à définir avec l'esthéticienne lors du 1<sup>er</sup> soin*

#### Jour 1

- 🌿 Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- 🌿 Un sauna privé à l'eucalyptus (20mn) suivi d'un enveloppement minceur (25mn)
- 🌿 Un drainage manuel esthétique (50mn)
- 🌿 Un bilan diététique




#### Jour 2

- 🌿 Une balnéo minceur (25mn)
- 🌿 Un soin essentiel minceur (1h, 2 soins), Enveloppement minceur et massage actif amincissant ou un soin cellulite Enveloppement de boue, massage actif amincissant, enveloppement (1h20, 2 soins)
- 🌿 Une séance de coaching diététique

#### Jour 3

- 🌿 Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
- 🌿 Une balnéo minceur (25mn) suivie d'un enveloppement minceur (25mn)
- 🌿 Un sea mass'actif (45 mn), massage amincissant et palper rouler aux principes actifs amincissants



#### Jour 4 :

-  Sauna privé ou Séance collective de détente douce ou tonique \*
-  Une balnéo minceur (25mn)
-  Un drainage manuel esthétique (50mn)

#### Jour 5

-  Une balnéo minceur (25mn)
-  Un enveloppement minceur (25mn)
-  Un sea mass'actif (45 mn), massage amincissant et palper rouler aux principes actifs amincissants

#### Jour 6 :

-  Un sauna privé à l'eucalyptus (20mn)
-  Un soin Trésor des mers, comme une baignade en mer, massage visage et corps à l'huile marine, soin drainant et relaxant pour allier détente et évasion (1h, 2 soins) ou un soin cellulite, Enveloppement de boue, massage actif amincissant, enveloppement gel fermeté (1h20, 2 soins)

## \* LES SEANCES

*Les séances sont programmées selon nos disponibilités et notre planning*

*Sauna à l'eucalyptus, séance privée de 20 mn*

*Bien-être Jacobson, séance collective de 40 mn*

*Méthode de relaxation active, basée sur des exercices respiratoires et musculaires*

*Self-détente, séance collective de 40 mn*

*Atelier de découverte de techniques d'auto-massage*

*Réveil tonique, séance collective de 50 mn*

*Réveil corporel en douceur avec mouvements de gymnastique douce et exercices de respiration*

*A l'extérieur (balade dans le parc ou au bord du Verdon) si le temps le permet*

*Aquagym, séance collective de 30 mn*

*Mouvements rythmés pour réveiller et tonifier vos muscles en apesanteur*

*Tous les soins et toutes les cures sont à réserver ou choisir à l'avance,  
Les prestations et horaires sont donnés à titre indicatif  
Et peuvent être modifiés en cas de problèmes techniques et logistiques.*

*Les soins dispensés sont des soins de remise en forme sans surveillance médicale,  
Une décharge vous sera demandée sur place.*

*En cas d'antécédents médicaux,  
Vérifiez les contre-indications auprès de votre médecin traitant.*

*Si vous souhaitez effectuer des soins supplémentaires,  
Nous vous conseillons de réserver à l'avance afin de vous assurer de la disponibilité.  
Tout soin non annulé 12h à l'avance ne pourra être déduit,  
Il sera déplacé ou remplacé si le planning le permet.*