

# FORMULES LÉGÈRES

Hôtel Villa Borghèse • Av. des Thermes, 04800 Gréoux-les-Bains



Séjour de **4 nuits**



Les produits Phytomer



Formule en demi-pension

## UN SÉJOUR DE 4 NUITS

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. Profitez d'une **formule en demi-pension** avec des menus minceur. De plus, profitez d'un bilan diététique et d'une séance de coaching diététique personnalisée ainsi que de 3 mois de coaching en ligne avec la méthode slim-data afin de prolonger les effets de la cure (liste des courses, menus, recettes et possibilité de contacter des diététiciennes), en plus de **votre choix de cure "Minceur ou Cellulite"**.

### ✓ Offre spéciale : selon nos disponibilités

Du 09/03 au 09/04 (sauf du 27 au 31/03 et du 03 au 06/04)

Et du 13/10 au 05/11 (sauf du 28/10 au 02/11 et du 06 au 08/11)

- Chambre double : surclassement en chambre grand confort OU chambre individuelle : supplément "Solo" offert

Réduction 1 accompagnant sans cure de 300€ ou choix d'une autre cure de même durée

2024 - 4 nuits	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MARS		S	D						S	D						S	D					S	D						S	D	
AVRIL						S	D					S	D						S	D						S	D				
MAI				S	D						S	D						S	D					S	D						
JUIN	S	D						S	D						S	D						S	D						S	D	
JUILLET						S	D					S	D						S	D							S	D			
AOÛT			S	D						S	D					S	D						S	D						S	
SEPTEMBRE	D						S	D					S	D					S	D							S	D			
OCTOBRE					S	D						S	D					S	D						S	D					
NOVEMBRE		S	D						S	D						S	D					S	D						S		

### Occupation individuelle

- Standard 1019€ 1149€ 1229€
- Confort 1059€ 1189€ 1269€
- Grand confort 1099€ 1229€ 1309€
- Privilège 1139€ 1269€ 1349€

### Occupation double

- Standard 819€ 949€ 1029€
- Confort 859€ 989€ 1069€
- Grand confort 899€ 1029€ 1109€
- Privilège 939€ 1069€ 1149€





## VOTRE CURE

### ✓ Cure "Minceur ou Cellulite"

*Cure à définir avec l'esthéticienne lors du 1er soin.*

*Les enveloppements seront personnalisés selon l'objectif de la cure.*

JOUR 1 : Séance collective de détente douce ou tonique \*

- + Séance de sauna privé à l'eucalyptus (20mn) suivi d'un enveloppement (25mn)
- + Drainage manuel esthétique (50mn)
- + Bilan diététique

JOUR 2 : Soins essentiels minceur (1h) : enveloppement minceur et massage actif amincissant

OU soins cellulite : enveloppement de boue, massage actif amincissant, enveloppement (1h20)

- + Séance de coaching diététique

JOUR 3 : Sauna privé ou séance collective de détente douce ou tonique \*

- + Bain Oligomère affinant : remodelant, dans une baignoire à hydrojets (25mn) suivi d'un enveloppement (25mn)
- + Sculpt Zone (45mn) : massage amincissant et palper rouler aux principes actifs amincissants

JOUR 4 : Sauna privé ou séance collective de détente douce ou tonique \*

- + Enveloppement (25mn)
- + Drainage manuel esthétique (50mn)

## \* LES SÉANCES

Les séances sont programmées selon nos disponibilités et notre planning.

Sauna à l'eucalyptus, séance privée de 20mn

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

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

### **Self-détente, séance collective de 40mn**

Atelier de découverte de techniques d'auto-massage.

### **Réveil tonique, séance collective de 50mn**

Séance de réveil corporel, en extérieur sur les bords du Verdon (pensez à vous couvrir lorsque le temps est frais). Une série d'exercices sur les appareils de Freetness en plein air encadrée par notre spa manager afin de vous faire découvrir la possibilité de réveiller et tonifier vos muscles.

## LES CHAMBRES

### • **Chambre single standard**

Chambre individuelle lit simple pour une personne orientée à l'est (réduction de 50€ sur le forfait au tarif occupation individuelle)

### • **Chambre standard**

Chambre à grand lit 150cm, orientée à l'est

### • **Chambre confort**

Chambre à grand lit 160cm, spacieuse et en étage, orientée à l'est

### • **Chambre grand confort**

Choix à la réservation entre un grand lit ou deux lits simples, spacieuse et confortable, orientée à l'ouest ou à l'est

### • **Chambre privilège**

Très confortable, rénovée, accueil gourmand  
Chambre au 2ème étage à grand lit ou 2 lits simples orientée à l'ouest ou suite junior au 1er ou 2ème étage à grand lit, orientée à l'est

Dans toutes nos chambres, vous pourrez retrouver un balcon à l'est ou loggia à l'ouest, une salle de bain avec baignoire ou douche, sèche cheveux et WC, téléphone, télévision, wifi gratuit, coffre-fort, minibar, climatisation en saison & plateau de courtoisie.

## LE RESTAURANT, LA TABLE DE PAULINE

### **Petit déjeuner**

Inclus dans toutes nos formules, sous forme de buffet à volonté sucré et salé (gâteaux maison, pain complet, miel, muesli, fruits frais, yaourts, œufs, bacon, charcuterie, jus de fruits, produits régionaux...)

### **Menu Gourmand**

3 plats (1 entrée, 1 plat, 1 dessert) au choix dans le menu gourmand du jour

### **Menu Délices de Provence**

Menu gastronomique aux saveurs de Haute-Provence (3 propositions au choix, 1 entrée, 1 plat, 1 dessert)

### **Carte Tentations Gourmandes**

3 plats au choix (1 entrée, 1 plat, 1 dessert) sur la carte gastronomique

## INFOS PRATIQUES

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

Selon nos disponibilités, les soins peuvent être programmés du jour de l'arrivée à 16h au jour de départ 13h. N'hésitez pas à nous contacter dès la réservation si cela vous est possible.

Les soins dispensés sont des soins de remis 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. Aucun soin ne pourra être déduit, il sera déplacé ou remplacé si le planning le permet.

Mise à disposition sur place de mules et de peignoirs de bains. Apéritif de bienvenue le lundi soir.

