



SÉJOURS MINCEUR



Équilibre et vitalité
Séjours minceur

MINCEUR | PLAISIR | SAVEUR

2 0 2 5



Mincir durablement grâce à l'expertise de toute une ville

Reconnue pour les bienfaits de son eau thermale depuis plus de 250 ans, Contrexéville est la destination incontournable pour une remise en forme durable. Aux Thermes de Contrexéville, nous mettons tout en œuvre pour vous accompagner dans votre objectif minceur, avec des séjours complets et personnalisés, adaptés à tous les âges et profils. Notre approche associe soins thermaux, prestations diététiques et activités physiques dans un cadre convivial et à taille humaine.

En plus de nos soins thermaux et de notre bassin thermoludique, profitez d'un espace SPA dédié à la relaxation ainsi que d'une gamme d'activités aquatiques et sportives. Pour enrichir votre séjour, la ville vous propose également la 'Charte Saveur Minceur', adoptée par plusieurs restaurants partenaires, pour des repas équilibrés et savoureux.

Laissez-vous porter par l'atmosphère apaisante des Thermes de Contrexéville et vivez une expérience minceur complète et efficace, où chaque instant est consacré à votre bien-être et à vous accompagner dans la quête de votre silhouette idéale.



Les 4 clés du succès de la minceur à Contrexéville



L'EAU THERMALE

Née au cœur des Vosges et protégée par des couches d'argile et de marne imperméables, l'eau de Contrexéville se distingue par sa composition unique. Enrichie naturellement en sulfates calciques et magnésiens, elle devient un allié précieux pour votre bien-être. Cette eau exceptionnelle est au centre de nos soins et contribue à l'efficacité de votre séjour minceur.



LES SOINS

Que vous cherchiez à vous détendre, à affiner votre silhouette ou à tonifier votre corps, nos forfaits sont conçus pour répondre à vos attentes. Les Thermes de Contrexéville proposent une large gamme de soins personnalisés pour vous aider à retrouver la ligne et à maintenir vos résultats sur le long terme.



L'ALIMENTATION

La réussite d'un séjour minceur repose aussi sur une alimentation équilibrée. Les hôteliers et restaurateurs de Contrexéville s'engagent avec la charte «Gastronomie Saveur Minceur» pour vous offrir des plats sains et savoureux. Une diététicienne est également à votre disposition pour vous accompagner et vous donner toutes les clés d'un équilibre durable.



LES ACTIVITÉS

L'activité physique est essentielle pour favoriser la perte de poids. C'est pourquoi nos forfaits incluent des activités variées comme l'oxygénation dans le parc, la marche nordique, le pilates ou la gym douce. Pour compléter votre programme, des séances de relaxation telles que la sophrologie et le yoga vous permettront d'harmoniser corps et esprit.

« 98% des personnes perdent 2,6 kg en moyenne durant 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 : Étude sur la perte de poids à moyen terme, après un séjour d'amincissement à Contrexéville. Centre de recherches Foch.

Les forfaits ligne



“
*Retrouvez la ligne de manière
durable et efficace avec
nos différents forfaits*

LES 7 ÉTAPES CLÉS

LES FORFAITS LIGNE

LES SOINS SUPPLÉMENTAIRES

LES ACTIVITÉS

LA DIÉTÉTIQUE

Découvrez nos forfaits minceur

Choisissez parmi nos forfaits de 5, 7, 10 ou 14 jours, incluant les 7 étapes clés pour retrouver la ligne de manière durable et efficace :



* Consultation personnalisée et atelier découverte de recettes inclus uniquement à partir du forfait ligne 7 jours, 24 soins.

** Sauf si arrivée un samedi ou un dimanche.

*** Formules avec hébergement : tarifs pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel*** La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

1 • PARCOURS DE SOINS D'HYDROTHERAPIE

Un voyage de détente qui stimule la circulation sanguine, raffermi la peau et aide à lutter contre la cellulite.

2 • SOINS D'INSTITUT DÉTENTE ET MINCEUR

Selon votre forfait, profitez de soins visage pour raviver l'éclat de votre peau et de traitements spécifiques pour le corps, pour un programme complet et efficace.

3 • ACTIVITÉS AQUATIQUES

Engagez tous vos muscles grâce à des séances aquatiques aux nombreuses vertus pour votre bien-être.

4 • ACCÈS ILLIMITÉ AU SPA

Détendez-vous pleinement dans notre bassin thermoludique, nos cabines de relaxation, sauna, hammam et sur notre terrasse avec bains bouillonnants extérieurs.

5 • PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Inclus dans tous les forfaits ligne, bénéficiez d'un encadrement sportif tout au long de votre séjour, alliant loisirs, gestion du stress et activités physiques.

6 • ENTRETIEN AVEC LA DIÉTÉTICIENNE*

Profitez de conseils diététiques et d'un bilan corporel réalisé à l'aide d'une balance impédancemètre.

7 • ATELIERS NUTRITION

Ateliers en petit groupe animés par notre diététicienne, dont un atelier* « découverte de recettes », pour apprendre différentes techniques culinaires et découvrir l'intérêt diététique et nutritionnel des aliments.

Forfait ligne 5 jours

12 SOINS 655 €

- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

Diététique

- 1 Bilan corporel réalisé à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Atelier conseils diététiques**

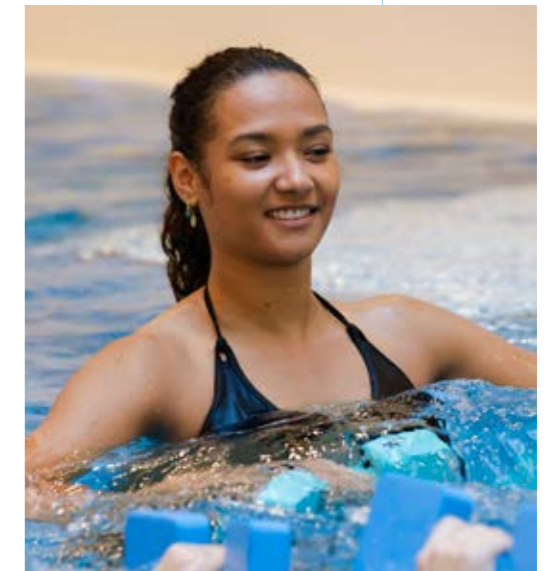
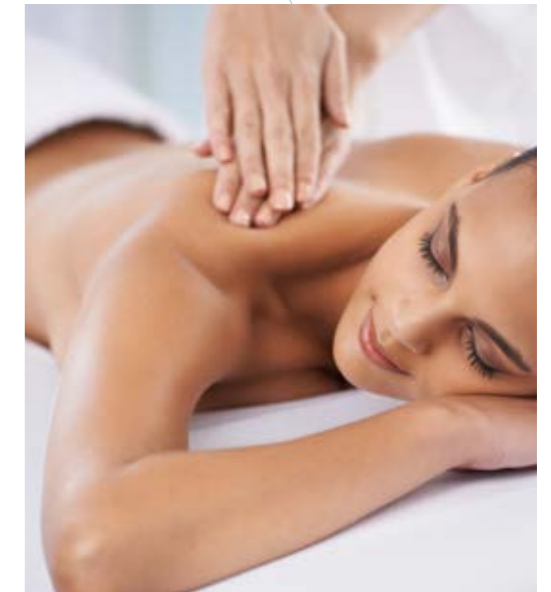
Activités

- 1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Formule 5 jours, 4 nuits* à partir de :**
Demi-pension 1155 €
Pension complète 1247 €

10% DE REMISE

Sur tous nos soins à la carte réservés avant votre arrivée.





Forfait ligne 7 jours

FORMULE 15 SOINS 770 €

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

Diététique

- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Atelier conseils diététiques.

Activités

- 1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Formule 7 jours, 6 nuits* à partir de :
Demi-pension 1520 €
Pension complète 1658 €

Pour des résultats encore plus efficaces, optimisez votre forfait ligne 7 jours en optant pour la formule 20 ou 24 soins.

FORMULE 20 SOINS 885 €

Le contenu du forfait ligne 7 jours 15 soins

- + 1 Endermologie® Cellu M6® 30'
- + 2 Douches au jet silhouette
- + 1 Douche américaine
- + 1 Douche tonus

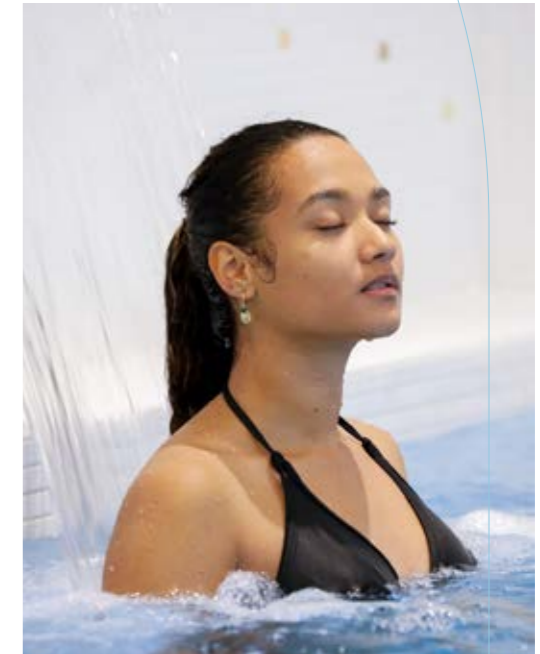
Formule 7 jours, 6 nuits* à partir de :
Demi-pension 1635 €
Pension complète 1773 €

FORMULE 24 SOINS 1100 €

Le contenu du forfait ligne 7 jours 15 soins

- + 1 Endermologie® Cellu M6® 30'
- + 1 Soins corps minceur et fermeté Nature is future® 40'
- + 1 Soins pressothérapie 30'
- + 2 Douches au jet silhouette
- + 1 Douche américaine
- + 1 Douche tonus
- + 1 Séance d'aquabike
- + 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
- + 1 Atelier découverte de recettes

Formule 7 jours, 6 nuits* à partir de :
Demi-pension 1850 €
Pension complète 1988 €



*Formules avec hébergement : tarifs pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel*** La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

Forfait ligne 10 jours

33 SOINS 1445 €

- 2 Endermologies® Cellu M6® 30'
- 1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50'*
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Ericson® 1h
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 2 Soins pressothérapie 30'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 4 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches américaines
- 1 Douche tonus
- 5 Séances d'aquagym
- 2 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

Diététique

- 1 Pack diététique comprenant :
 - 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
 - 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
 - 1 Atelier conseils diététiques
 - 1 Atelier découverte de recettes

Activités

- 1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Formule 10 jours, 9 nuits** à partir de :
Demi-pension 2570 €
Pension complète 2777 €



* Soins uniquement en après-midi
** Formules avec hébergement : tarifs pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel*** La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

Forfait ligne 14 jours

42 SOINS 1810 €

- 2 Endermologies® Cellu M6® 30'
- 2 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- 1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50'*
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté avec gommage Nature is future® 50'*
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Ericson® 1h*
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 2 Soins pressothérapie 30'
- 6 Bains bouillonnants aux huiles
- 5 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches américaines
- 2 Douches tonus
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

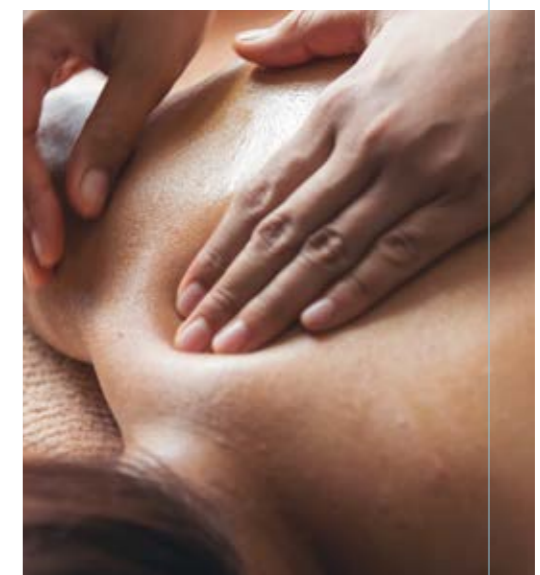
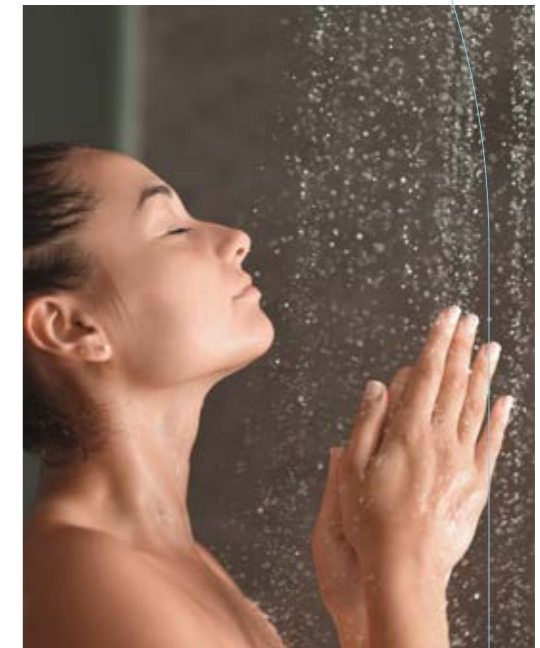
Diététique

- 1 Pack diététique comprenant :
 - 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
 - 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
 - 1 Atelier conseils diététiques
 - 1 Atelier découverte de recettes

Activités

- 1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Formule 14 jours, 13 nuits** à partir de :
Demi-pension 3435 €
Pension complète 3734 €



Forfait ligne 14 jours +

52 SOINS 2170 €

- 4 Endermologies® Cellu M6® 30'
- 3 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- 2 Modelages amincissants Ericson® 30'
- 1 Soin CRYO Slimming Ericson® 1h*
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soin corps minceur et fermeté avec gommage Nature is future® 50'
- 1 Enveloppement et modelage minceur Nature is future® 50'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soin visage Nature is future® 30'
- 3 Soins pressothérapie 30'
- 7 Bains bouillonnants aux huiles
- 7 Douches au jet silhouette
- 3 Douches sous affusion
- 3 Douches américaines
- 2 Douches tonus
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au SPA illimité toute la durée de votre séjour

Diététique

- 1 Pack diététique comprenant :
 - 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
 - 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
 - 1 Atelier conseils diététiques
 - 1 Atelier découverte de recettes

Activités

- 1 Programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

Formule 14 jours, 13 nuits à partir de :**
Demi-pension 3795 €
Pension complète 4094 €



* Soins uniquement en après-midi
 ** Formules avec hébergement : tarifs pour une personne basés sur des nuitées en chambre supérieure à l'hôtel*** La Souveraine et repas au restaurant L'Or en Bar.

Soins minceurs complémentaires

ERICSON
LABORATOIRE PARIS

CRYO SLIMMING 90 €

🕒 Durée 1h00

Soin amincissant et jambes légères. Ce traitement stimule la libération des graisses grâce à son action décongestionnante et drainante.

- Cure 3 soins 243 €
- 6 soins 432 €

OSMO MINCEUR 85 €

🕒 Durée 1h00

Ce soin désinfiltrant anti-rétention d'eau grâce à l'action des cristaux de sels et des huiles essentielles est une véritable cure pour une revitalisation en profondeur et faciliter l'amaigrissement.

- Le soin (sans gommage) 45 min 75 €
- Cure 3 soins (dont 1 gommage) 212 €
- 6 soins (dont 2 gommages) 376 €

MINCEUR & FERMETÉ 95 €

🕒 Durée 1h15

Soin complet à la fois amincissant, drainant et raffermissant : un incontournable pour combattre efficacement la cellulite.

- Le soin (sans gommage) 1h 85 €
- Cure 3 soins (dont 1 gommage) 239 €
- 6 soins (dont 2 gommages) 424 €



Soins minceurs complémentaires



L'endermologie® est une action sur les cellules 100% naturelle pour une cure minceur et anti-âge en douceur. Le cellu M6® traite de manière entièrement naturelle les signes de vieillissement cutané et le stockage graisseux sans douleur, sans agression ni effet secondaire.

SOINS ZONES SUR-MESURE : 1 À 11 ZONES

Bras, dos, taille, ventre, culotte de cheval, fesses, cuisses avant, arrière des cuisses, intérieur cuisses, genoux, mollets.

- 10 min 20 €
- 20 min 40 €
- 30 min 60 €
- 40 min 80 €

NOUVEAU

VITALITÉ STRESS SOMMEIL 70 €

⌚ Durée 40 min

Ce soin de l'ensemble du corps diminue le stress, augmente la vitalité et améliore la qualité du sommeil pour apporter un mieux-être global tout en renforçant les défenses naturelles.



DETOX 60 €

⌚ Durée 30 min

Active les échanges circulatoires pour agir sur la rétention d'eau et drainer les toxines : la peau est « ré-oxygénée ». Pour un effet dynamisant et une sensation de légèreté immédiate.

FORFAIT BOOSTER VISAGE ET CORPS

| Séances | 3 | 6 | 10 | 15 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 20 min | 110 € | 200 € | 320 € | 450 € |
| 30 min | 165 € | 300 € | 480 € | 675 € |
| 40 min | 220 € | 400 € | 640 € | 900 € |

natureisfuture

LE MEILLEUR DES PLANTES

« Tirer le meilleur des plantes pour une cosmétique plus naturelle qui respecte son environnement » telle est la devise des laboratoires Phytodia®. La marque Nature is future® s'attache à utiliser dans sa gamme certifiée bio des plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche éco-responsable par des producteurs vosgiens et alsaciens.

Soins à base de produits certifiés bio :

SOIN MINCEUR ET FERMETÉ (AVEC GOMMAGE) 85 €

⌚ Durée 50 min

Idéal pour raffermir et améliorer l'aspect de la peau, lutter contre la cellulite et affiner la silhouette sur une ou plusieurs zones du corps.

- Le soin (sans gommage) 40 min 75 €
- Cure 3 soins dont 1 gommage 212 €

PRESSOTHÉRAPIE 40 €

⌚ Durée 30 min

La pressothérapie est surtout utilisée pour ses bienfaits sur la circulation sanguine et lymphatique. Avec son pouvoir drainant elle traite la rétention d'eau liée à un défaut de circulation de la lymphe. Elle permet donc d'éliminer l'excès d'eau et de faciliter l'élimination des toxines. La pressothérapie permet de réduire l'aspect « peau d'orange » de la cellulite, en raffermissant la peau et drainant les liquides qui se trouvent dans les tissus.

- Cure 3 soins 108 €
- 6 soins 192 €



Les activités aquatiques

Plongez dans un univers revitalisant avec nos activités aquatiques. Que vous souhaitiez tonifier votre corps, améliorer votre condition physique ou simplement vous détendre, notre programme d'aquagym, d'aquabike et de sophrô'aqua s'adapte à tous les niveaux et à tous les besoins.

AQUAGYM

Participez à nos séances d'aquagym, où vous renforcerez votre corps en douceur tout en vous amusant. Cette activité tonifiante allie musique entraînante et exercices adaptés, vous permettant de travailler votre endurance et votre souplesse.

AQUABIKE

Venez pédaler dans l'eau avec nos séances d'aquabike, un entraînement cardio dynamique qui vous permettra de travailler votre silhouette. Profitez d'une expérience rafraîchissante tout en brûlant des calories et en améliorant votre tonus musculaire.

SOPHRÔ'AQUA

Plongez dans un univers de relaxation profonde, adapté à tous, pour un relâchement absolu. Cette activité de sophrologie en bassin est sûre de vous transporter vers une sensation de légèreté remarquable.

Séance de Sophrô'Aqua tous les mardis de 14h15 à 15h, disponible en supplément.



Programme sportif, de loisirs et de gestion du stress

Reprenez goût à des activités physiques à votre rythme et profitez d'un programme hebdomadaire d'activités inclus dans votre forfait et adapté à la durée de votre séjour (du lundi au vendredi). Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés et tout le matériel est fourni.

OXYGÉNATION ET BUNGYPUMP

Dans le parc thermal pour un réveil musculaire au grand air, avec ou sans bâton.

SWISSBALL

Physique et très bénéfique, une vraie discipline posturale d'étirement et de renforcement des muscles profonds et articulations, à l'aide d'un gros ballon souple, pour compléter vos soins quotidiens.

PROMENADE EN FORÊT

Un moment de détente et d'efforts doux pour un séjour sous le signe du bien-être.

MARCHE NORDIQUE

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 !

PILATES

Pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture.

RELAXATION & ACTIVITÉS DE GESTION DU STRESS

- **Sophrologie/Do-In** : Pratique permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit, par la respiration et l'écoute de ses sensations et émotions.

- **Yoga** : Enchaînement de postures douces et sans impact pour les articulations fragiles.

- **Yoga Nature** : Allie la promenade pédestre et le yoga en plein air pour un véritable moment de ressourcement.

- **Sophrôxy** : Relaxation dynamique dans le parc thermal et exercices de sophronisation pour booster son énergie et sa vitalité.

NOUVEAUTÉS

- Mix de danse
- Danse thérapie/expression corporelle
- LIA salsa
- Mémo-gym
- Pétanque
- Jeux de raquettes

Contrexéville
TOURISME

Programme hebdomadaire disponible à l'Office de Tourisme et sur contrextourisme.com

Inscription à l'Office de Tourisme.

La diététique

La diététique joue un rôle clé dans le bien-être personnel en répondant aux besoins spécifiques de chaque organisme et en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Notre diététicienne, engagée pour votre santé et votre bien-être, vous accompagne dans cette démarche et vous propose diverses prestations adaptées, pour prendre soin de votre équilibre nutritionnel.

BILAN CORPOREL 15 €

Analyse détaillée du poids global de l'organisme en fonction des différentes masses qui le constituent et de conseils hygiéno-diététiques en fonction des résultats obtenus.

🕒 Durée 10 min

ATELIER DÉCOUVERTE DE RECETTES 25 €

Un atelier pour découvrir de nouvelles techniques et astuces culinaires ainsi que l'intérêt nutritionnel, parfois méconnu, des aliments.

Sur inscription - Les mardis 16h à 18h

CONSULTATION INDIVIDUELLE 35 €

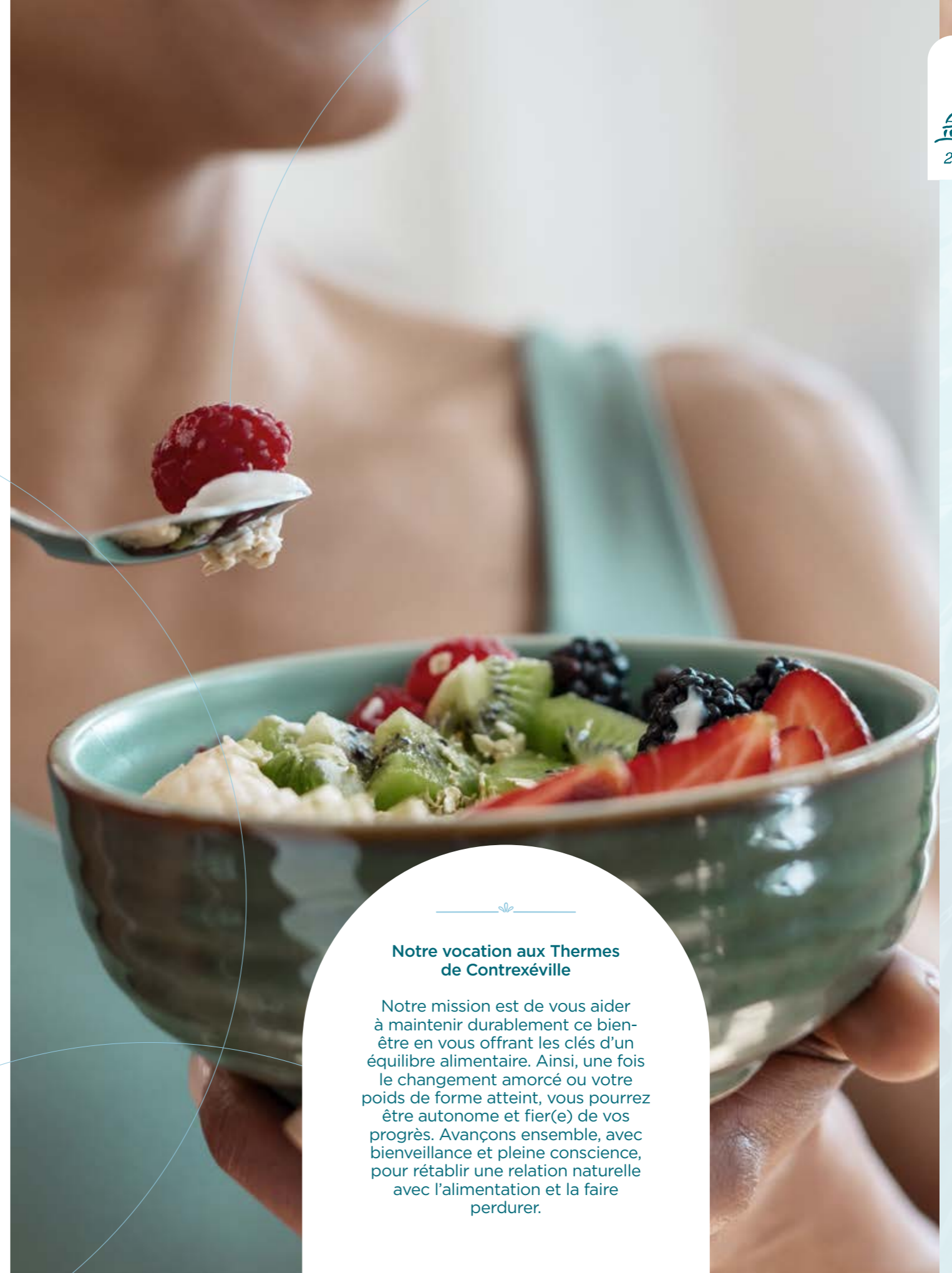
Une consultation individuelle, personnalisée et adaptée : un accompagnement solide, concret, marquant une véritable collaboration et une volonté commune de vous aider à vous retrouver. Possibilité de suivi diététique après votre séjour.

Consultation de 45 min aussi disponible en visio ou par téléphone

ATELIER CONSEILS DIÉTÉTIQUES 5 €

Instants propices au rétablissement des vérités concernant notre alimentation, à l'interaction entre vous et la diététicienne des Thermes, avec une unique obligation : la bienveillance vis-à-vis de chacun.

Sur inscription - Les vendredis 15h à 16h30



Notre vocation aux Thermes de Contrexéville

Notre mission est de vous aider à maintenir durablement ce bien-être en vous offrant les clés d'un équilibre alimentaire. Ainsi, une fois le changement amorcé ou votre poids de forme atteint, vous pourrez être autonome et fier(e) de vos progrès. Avançons ensemble, avec bienveillance et pleine conscience, pour rétablir une relation naturelle avec l'alimentation et la faire perdurer.

Hôtel*** La Souveraine

Idéalement situé au cœur du parc thermal, à 150 m des Thermes, cet établissement vous propose 29 chambres spacieuses, une équipe chaleureuse, ainsi qu'un savoureux petit-déjeuner continental. L'authenticité et le charme tranquille de ce joyau haussmannien du XIXe siècle sauront vous enchanter.

Pour votre confort, des formules demi-pension et pension complète sont disponibles, en partenariat avec le restaurant L'Or en Bar.

^{SV}Menus diététiques disponibles

Nos partenaires saveur minceur

Une alimentation saine et équilibrée est la clé d'une perte de poids durable. Conscients de cette importance, plusieurs hôteliers et restaurateurs de Contrexéville adhèrent à la charte « Saveur-Minceur », garantissant des menus équilibrés, variés et adaptés aux exigences caloriques d'un régime minceur.

RETROUVEZ AINSI DES MENUS DIÉTÉTIQUES DANS LES ÉTABLISSEMENTS SUIVANTS :

- Hôtel*** La Souveraine avec le restaurant L'Or en Bar
- Hôtel*** Cosmos & Spa avec le restaurant Le Cosmopolitain
- Hôtel*** La Corniche
- Hôtel** des Vosges
- Restaurant La Crêpe e-Claire

BESOIN D'UN HÉBERGEMENT ?

Que vous recherchiez un gîte, un meublé ou un hôtel, découvrez l'ensemble de nos hébergements partenaires sur notre site : thermes-contrexeville.fr
Ou consultez notre brochure hébergement.



HÔTELS

- Hôtel**** Mercure
- Hôtel*** La Souveraine ^{SV}
- Hôtel*** La Corniche ^{SV}
- Hôtel*** Cosmos & Spa ^{SV}
- Hôtel** des Vosges ^{SV}
- Hôtel* Enzo



APPARTEMENTS & MAISONS

- Pour 6 ou 7 nuits :
- F1 à partir de **290 €**
 - F2 à partir de **220 €**
 - F3 à partir de **420 €**
 - Maisons et gîtes à partir de **322 €**

^{SV}Menus diététiques disponibles



Infos & Réservations

03 29 08 03 24
info@thermes-contrexeville.fr

Horaires d'ouverture

Lundi au vendredi : 9h-13h et 15h-19h
Samedi : 9h-13h et 14h30-19h
Dimanche : 9h-13h et 14h30-18h

Retrouvez-nous sur



Galerie Thermale | 88140 Contrexéville

THERMES-CONTREXEVILLE.FR