

THERMES DE DIGNE LES BAINS

INSTITUT BIEN-ETRE & VITALITÉ



A la découverte
de vos ressources naturelles

ouvert à l'année

Institut
bien-être
Digne les Bains HAUTE • PROVENCE
à la découverte de vos ressources naturelles

Bienvenue à l'Institut Bien-Etre & Vitalité

des Thermes de Digne les Bains

Situé dans les Thermes de Digne les Bains, l'Institut Bien-Etre propose une agréable parenthèse à tous ceux qui ont envie de lâcher prise et de se faire dorloter. Que vous soyez curiste, en séjour, résident dans le Pays Dignois, ou de passage pour quelques heures, il y a toujours une bonne raison de se faire du bien à Digne les Bains.

L'Institut Bien-Etre & Vitalité est ouvert toute l'année

Du lundi au vendredi, ainsi que le samedi matin du 7 mars au 26 novembre (jours fériés y compris, hors dimanche). Il est fortement recommandé de réserver.



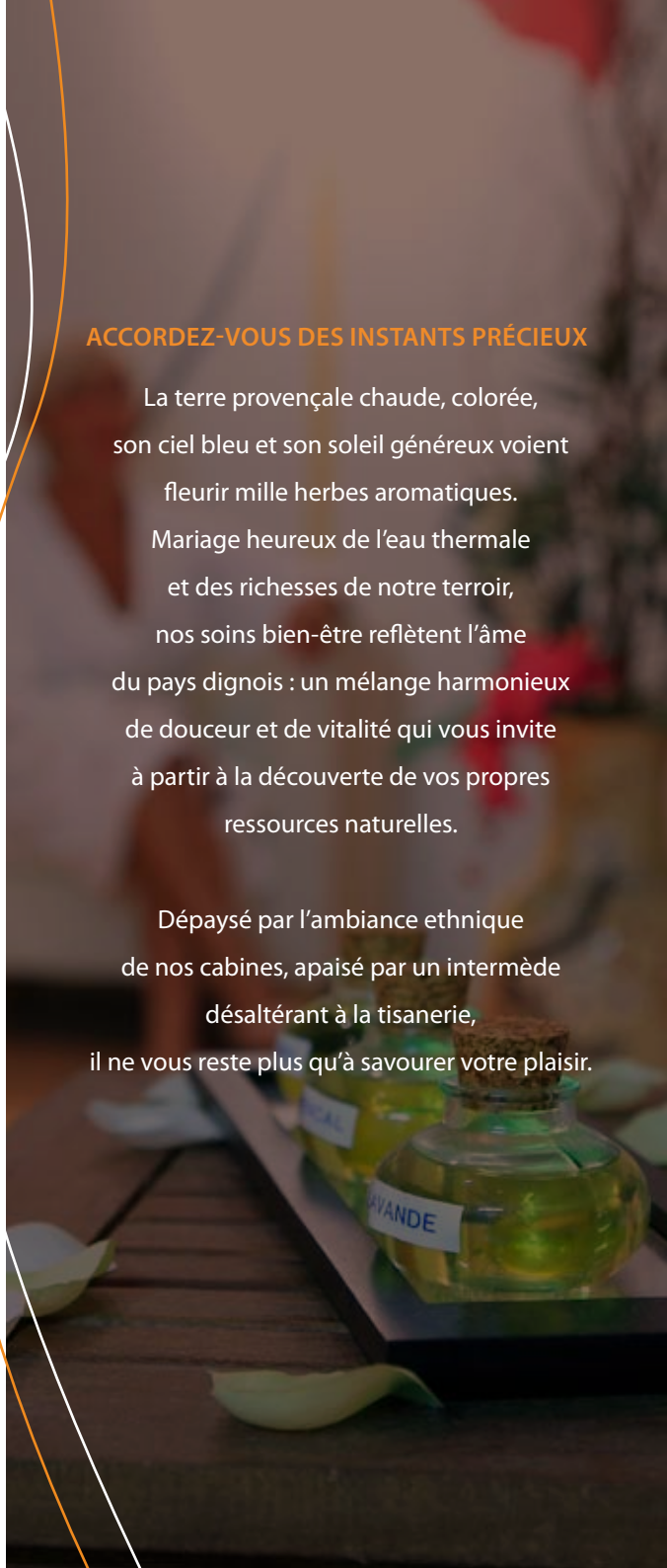
Infos complètes sur :
www.thermesdignelesbains.com

Groupes : nous consulter

ACCORDEZ-VOUS DES INSTANTS PRÉCIEUX

La terre provençale chaude, colorée,
son ciel bleu et son soleil généreux voient
fleurir mille herbes aromatiques.
Mariage heureux de l'eau thermale
et des richesses de notre terroir,
nos soins bien-être reflètent l'âme
du pays dignois : un mélange harmonieux
de douceur et de vitalité qui vous invite
à partir à la découverte de vos propres
ressources naturelles.

Dépaysé par l'ambiance ethnique
de nos cabines, apaisé par un intermède
désaltérant à la tisanerie,
il ne vous reste plus qu'à savourer votre plaisir.



Soins étape Provençale

LES FORMULES AUX HUILES ESSENTIELLES

Des forfaits enrichis de l'une des trois formules aromatiques, au choix.

Douceur et Beauté par les **agrumes**.

Relaxante à la **lavande**.

Purifiante à base de **thym, de basilic et de romarin**.

DÉTENTE RELAXATION 54,90€

1 bain bouillonnant aux huiles essentielles

1 modelage de relaxation de 30mn

ETAPE ZEN 54,90€

1 modelage du visage de 20mn

1 modelage du corps de 20mn aux huiles essentielles

ETAPE DOUCEUR 52,90€

1 gommage du corps au sel de Méditerranée

1 enveloppement d'algues

FORFAIT AROMATHERMA

1 bain bouillonnant aux huiles essentielles

1 modelage « Perles de pluie » aux huiles essentielles

avec modelage de 10mn 38,00€

avec modelage de 20mn 49,90€

MODELAGE MÉDITERRANÉEN 60,00€

On applique sur le corps de l'huile d'olive tiède, riche en polyphénols (antioxydant naturel), utilisée depuis l'antiquité comme produit de beauté pour nourrir les cheveux et conserver une peau jeune et souple.

Le modelage alterne des mouvements amples et fluides sur l'ensemble du corps, avec des pressions glissées par baguettes en bois d'olivier pour assouplir le corps et activer la circulation ! Durée **50mn**



NOUVEAU

ETAPE ORIENTALE

1 APRÈS-MIDI DE DÉTENTE 2 FORMULES AU CHOIX :

1 hammam
+ 1 sauna
+ 1 gommage
au savon noir
+ 1 accès piscine

49,90€

1 hammam
+ 1 sauna
+ 1 bain bouillonnant
aux huiles essentielles
+ 1 accès piscine

38,00€

☎ 04 92 32 58 46
-20%

sur les soins et
les forfaits esthétiques
effectués en décembre,
janvier et février.



Soins esthétiques

SOINS DU VISAGE

Bioxydermie

Soin qui contribue à purifier l'épiderme, stimuler la respiration cellulaire, apaiser, calmer les tiraillements et les irritations. Pour parfaire l'éclat et la beauté du teint.

40 mn 42,90 €

Antirides Lift

Contribue à nourrir et hydrater l'épiderme, à protéger la peau contre les agressions extérieures. Gommage, modelage et masque tenseur liftant immédiat.

40 mn 42,90 €

Soin visage homme à la vitamine C

Nettoie la peau grâce au peeling, détend en modelant, réénergise grâce au masque.

40 mn 42,90 €

Modelage du visage, décolleté

Modelage détente du visage.

20 mn 25,00 €

Rêve de Miel

Pour notre masque visage au miel nourrissant, nettoyant et hydratant, nous avons sélectionné un miel de production artisanale aux senteurs florales de Provence, riche en oligo-éléments.

20 mn 25,00 €



SOINS DU CORPS

MODELAGE REVE EXOTIQUE

Modelage à l'huile satinée délicatement parfumée aux senteurs d'Asie, véritable élixir de beauté pour le corps.

50mn 60 €

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

Après des manœuvres très enveloppantes pour appliquer l'huile et détendre les muscles, ce modelage alterne les pétrissages manuels vivifiants avec des pressions et de grands glissés avec les pierres qui vont tonifier le grain de la peau.

50mn 60 €

MODELAGE À QUATRE MAINS AUX HUILES ESSENTIELLES

Ce modelage d'exception accompagné de musique vous procurera une détente assurée par une parfaite synchronisation des 4 mains, un sentiment de bien-être et de plénitude du corps et de l'esprit pour vous évader du quotidien dans une profonde relaxation.

20mn 50 €

MODELAGE PERLES DE PLUIE

Modelage sous une fine pluie d'eau thermale chaude aux huiles essentielles.

10mn 21 €

20mn 32 €

MODELAGE TIBETAÏN AU BOL KANSU

Modelage enveloppant du corps à l'huile de pépins de raisins chaude inspiré du massage indien « Abhyanga » : massage traditionnel visant à purifier le corps, à éliminer les toxines, faciliter la circulation des énergies. Suivi d'un modelage des pieds avec un petit bol appelé « kansu ».

Ce bol constitué d'un alliage de 5 métaux permet d'harmoniser les zones réflexes des pieds, apporte relaxation, calme et paix intérieure en agissant sur les méridiens.

50mn 60 €



FORMULE COCOON 1 JOUR

Composez vous-même votre journée
en choisissant vos 4 soins préférés

(à l'exception des pratiques sportives et des forfaits)

Et bénéficiez de 10% de réduction

Soin ventre plat	5 séances	30 mn	151 €
Enveloppement minceur + ventre plat	5 séances	1h	304 €
Enveloppement d'algues avec hydratation Lait Velours		20 mn	34 €
Gommage du corps au sel de Méditerranée		20 mn	30 €
Gommage du corps au savon noir et à l'huile d'olive		20 mn	34 €
Forfait légèreté + visage		40 mn	50 €
Application de boue		15 mn	25 €
Bain bouillonnant aux huiles essentielles (pour 5 bains achetés le 6 ^{ème} gratuit)		15 mn	21 €
Modelage du corps aux huiles essentielles		20 mn	32 €

Les étapes bien-être



ÉTAPE BEAUTÉ 3 JOURS

VOTRE PROGRAMME

221 €

- 3 bains bouillonnants aux huiles essentielles
- 2 modelages du corps aux huiles essentielles (20mn)
- 1 gommage du corps au sel de Méditerranée
- 1 enveloppement d'algues
- 1 modelage « Perles de pluie » (10mn)
- + accès à la salle de fitness et au sauna
- + accès à la piscine thermale l'après-midi



ÉTAPE BIEN-ETRE 2 JOURS

VOTRE PROGRAMME

139 €

- 2 bains bouillonnants aux huiles essentielles
- 2 modelages du corps aux huiles essentielles (20mn)
- 1 enveloppement d'algues
- 1 séance d'aquagym
- + accès à la salle de fitness et au sauna
- + accès à la piscine thermale l'après-midi



VOYAGE AUTOUR DU MONDE

- 4 modelages différents au choix (méditerranéen, pierres chaudes, rêve exotique, tibétain au bol kansu) à explorer dans l'année
- + accès à la salle de fitness et au sauna
- + accès à la piscine thermale l'après-midi

210 €

04 92 32 58 46
-20%

sur les soins et les forfaits esthétiques effectués en décembre, janvier et février.

S'offrir quelques jours de détente et de relaxation



ÉTAPE SILHOUETTE 5 JOURS

VOTRE PROGRAMME 599 €

- 5 bains bouillonnants aux huiles essentielles
- 3 modelages du corps aux huiles essentielles (20mn)
- 1 gommage du corps au sel de Méditerranée
- 5 enveloppements « minceur et ventre plat »
- 2 enveloppements d'algues
- 3 séances d'aquagym
- + accès à la salle de fitness et au sauna
- + accès à la piscine thermale l'après-midi
- + 5 cours de gymnastique

**> Perdre ses rondeurs
et retrouver sa bonne humeur.
Drainer, tonifier, sculpter.**



ÉTAPE DÉTENTE 5 JOURS

VOTRE PROGRAMME 345 €

- 5 bains bouillonnants aux huiles essentielles
- 3 modelages du corps aux huiles essentielles (20mn)
- 1 gommage du corps au sel de Méditerranée
- 2 enveloppements d'algues
- 3 séances d'aquagym
- + accès à la salle de fitness et au sauna
- + accès à la piscine thermale l'après-midi

ESCAPADE FUTURE MAMAN

1 APRÈS-MIDI DE DÉTENTE

- 1 Soins visage Bioxydermie
- + 1 Soins légèreté des jambes
- + Accès à la piscine de relaxation

75 €



FORFAIT HARMONIE 5 JOURS

MINCEUR ET BEAUTÉ 350 €

- 5 Enveloppements « Minceur + Ventre plat »
- 3 Modelages du visage de 20 mn
- 5 Accès à l'espace Fitness



Les pratiques sportives



PISCINE AQUAGYM Eau thermale à 34°C

Tarifs Piscine

Entrée	4 €
10 Entrées (<i>valables 6 mois</i>)	31 €
3 semaines	35 €

Tarifs Aquagym

La séance	9 €
10 séances (<i>valables 6 mois</i>)	60 €

Tarifs Piscine + Aquagym

La séance	10 €
10 séances (<i>valables 6 mois</i>)	75 €

Nouveau Relaxation Aqua-musicale

Relaxation et détente par une musique transmise dans l'eau.

SAUNA FITNESS HAMMAM

Tarifs sauna + Salle Fitness

La séance	12 €
3 semaines	57 €
10 séances salle Fitness + sauna (<i>valables 6 mois</i>)	60 €

Sauna 6,50 €

Salle Fitness 6,50 €

Hamмам (*Thé à la menthe offert*)

La séance	16 €
10 séances	128 €

> *Suivi personnalisé des séances de Fitness*



Power Plate®

Coaching personnalisé

Le Power Plate® est une plate-forme qui émet des vibrations et provoque des contractions musculaires. Les muscles sont sollicités de façon beaucoup plus intense que dans le cadre d'un entraînement sportif classique.



Choisissez les horaires de vos cours parmi plus de 100 possibilités par mois



GYMNASTIQUE

ABONNEMENT À L'ANNÉE

Tarifs Gymnastique ou Abdo-fessiers

La séance	6 €
10 séances (valables 6 mois)	30 €
20 séances (valables 1 an)	50 €

Gymnastique + Fitness 10 €

Carte magnétique vestiaire 1 €

(pour tout abonnement)

> Horaires disponibles sur le site
www.thermesdignelesbains.com

Cours de Gymnastique et Abdo-fessiers illimités
+ Accès à la piscine, salle de fitness et au sauna
Tarif 179 €

Certificat médical + photo obligatoires



Tarifs Power-Plate® Séances sur réservation

La séance.....	25 €
10 séances de 30 mn*	225 €
20 séances de 30 mn*	380 €
Préparation au ski	
6 séances de 30 mn*	120 €

*accès à la piscine, salle de fitness et au sauna

30 mn de Power-Plate® = 3 heures de gymnastique

(valables 1 an)



Infos pratiques

HORAIRES

**L'ÉTABLISSEMENT EST FERMÉ
LE SAMEDI APRÈS-MIDI ET LE DIMANCHE
TOUTE LA JOURNÉE.**

- Il est ouvert les jours fériés (hors dimanche).
- Pour les forfaits, les formules, les séjours ou les soins, il est fortement recommandé de réserver (places limitées).

Dans un forfait, une formule, un séjour, un abonnement, etc... un soin non utilisé ne peut pas faire l'objet d'une déduction forfaitaire.

- Fermeture technique entre Noël et le Jour de l'An.
- Accès non autorisé aux moins de 16 ans.
- Horaires nous consulter.

CONSEILS PRATIQUES

- **Prévoyez une tenue et des chaussures de sport propres** pour accéder à la salle de fitness.
- Un maillot de bain (pas de short de bain), un bonnet de bain, sandales et serviettes pour la piscine et l'aquagym.
- Peignoirs et serviettes sont fournis par l'établissement exclusivement pour les soins.



Détendez-vous, nous nous occupons de vous

NOUVEAUTÉS

OUVERTURE À L'ANNÉE

Soins bien-être

Piscine / Aquagym

Sauna

Hamman

Cardio-training

Gymnastique

Power-Plate®

Horaires des séances disponibles sur
le site www.thermesdignelesbains.com
ou consultez-nous au ☎ 04 92 32 58 46

CHEQUES ET BONS CADEAUX

Bientôt un anniversaire, une fête,
un évènement spécial à célébrer ?

Envie de faire plaisir à la personne de votre
choix avec un cadeau qui la ravira, sans
risquer de vous tromper ?

Un simple appel téléphonique suffit :
notre hôtesse vous aidera à créer selon votre
budget votre bon cadeau personnalisé.



Informations ☎ 04 92 32 58 46



**DÉCOUVREZ LES SOINS
EN CABINE DUO
POUR UN PLAISIR PARTAGÉ**

Bienvenue en Pays Dignois

Situation & accès

ROUTE

- De Grenoble, prendre la RN 75, direction Sisteron (180 km)
- De Marseille, autoroute Val de Durance (A51) jusqu'à Peyruis, direction Digne les Bains.
- De Marseille par la RN 96 (145 km)
- De Nice par la RN 202 (140 km)

TRAIN

En TGV jusqu'à la gare de l'Arbois (Aix en Provence)
puis correspondances en car jusqu'à Digne les Bains.

- Au départ de Paris, « le Briançonnais » vous conduira jusqu'à Veynes. Puis changement jusqu'à St-Auban, puis trajet en autocar jusqu'à Digne les Bains.
- Au départ de Nice, « le train des Pignes » vous conduira jusqu'à Digne les Bains.
- Au départ de Marseille, prendre le train jusqu'à St-Auban, puis autocar jusqu'à Digne les Bains.

BUS

Principales lignes au départ de Digne les Bains :

Aix / Marseille, Nice, Gap, Grenoble, Barcelonnette,
Forcalquier / Avignon.

AVION

Aéroports internationaux de Marseille-Provence à 130 km,
ou de Nice à 150 km + navette.



www.thermesdignelesbains.com

Informations, renseignements et réservations

 **04 92 32 58 46**

INSTITUT BIEN-ÊTRE & VITALITÉ • THERMES DE DIGNE LES BAINS

BP 163 - 04005 Digne les Bains Cedex

Fax. 04 92 32 07 27 - email : institut@thermesdignelesbains.com

