



MINI CURES
SANTÉ & VITALITÉ

LA FORMULE IDÉALE *pour*

- découvrir les bienfaits des soins thermaux,
- prolonger les effets d'une cure conventionnée,
- prendre un moment pour soi, sa santé, son bien-être.



MINI CURES VALVITAL

Des concentrés de soins pour mieux vivre demain



Certificat de non
contre-indication
nécessaire

À noter

Une mini cure est composée de soins
thermaux qui peuvent être contre-
indiqués pour certaines personnes.

Un certificat de non contre-
indication établi par votre médecin
traitant est nécessaire pour pouvoir
démarquer votre mini cure.

La vie, comme l'eau, est en perpétuel mouvement. Soumis au rythme effréné du quotidien, vous oubliez trop souvent l'essentiel : prendre soin de vous.

Imaginez... Une **parenthèse** exclusivement dédiée à votre santé ou votre bien-être. **De 2 à 6 jours de soins thermaux** pour profiter pleinement des bienfaits de l'eau grâce au savoir-faire de soignants passionnés et attentifs.

Formule idéale pour tester les soins thermaux ou compléter une cure conventionnée de 18 jours, elle s'adresse également aux accompagnants des curistes.

S'offrir une **parenthèse Santé ou Vitalité ValVital**, c'est donner au corps et à l'esprit, l'opportunité de se reposer.

Comment réserver ?

Sur notre site internet : **www.valvital.fr**
ou par mail : **info@valvital.fr**
ou par téléphone : **04 79 35 38 50**



MINI CURES SANTÉ

RHUMATOLOGIE	06
PHLÉBOLOGIE	07
VOIES RESPIRATOIRES	08
AFFECTIONS DIGESTIVES & MALADIES MÉTABOLIQUES	10
AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE	11

Les mini cures Santé sont **de véritables concentrés de la cure thermale** 18 jours. Des soins thermaux vous sont dispensés sur 6 jours au rythme de **2 à 4 soins par jour**.

Il est possible de réaliser une mini cure Santé de 6 jours en **double orientation**. C'est-à-dire que vous aurez 5 à 6 soins par jour sur 6 jours, parmi les soins des 2 orientations thérapeutiques traitées dans la station choisie.





RHUMATOLOGIE

La mini cure en rhumatologie permet de **soulager vos douleurs**, **réduire les inflammations chroniques** et améliorer efficacement votre **mobilité** sur le long terme.

 6 jours

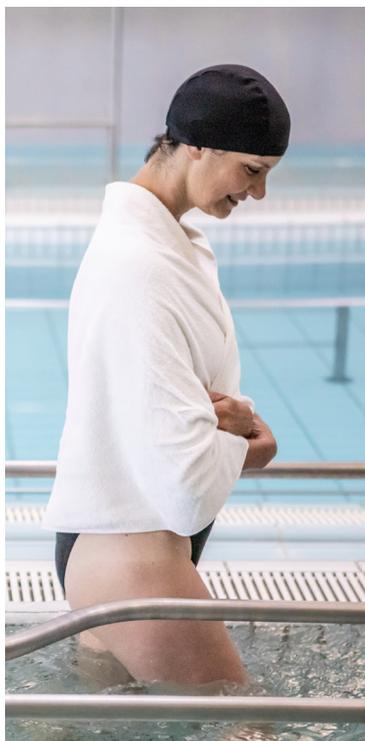
 305 €/personne

 Disponible dans toutes les stations à l'exception d'Enghien-les-Bains

La mini cure en rhumatologie se compose de 3 à 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours.

Selon les stations, les soins proposés peuvent être :

- les étuves locales de vapeur (Berthollaix, Manudouche, Pédidaix...)
- l'application de boue ou de cataplasmes
- les soins d'hydrothérapie...



VOUS SOUFFREZ ÉGALEMENT D'UNE AUTRE PATHOLOGIE ?

Découvrez la double orientation :
en 6 jours, traitez vos 2 pathologies.

PHLÉBOLOGIE : Aix-les-Bains

VOIES RESPIRATOIRES :

Montbrun, Saint-Lary-Soulan, Vernet

AFFECTIONS DIGESTIVES

ET MALADIES MÉTABOLIQUES :

Santenay, Thonon-les-Bains

AFFECTIONS DE L'APPAREIL

URINAIRES : Thonon-les-Bains

Mini cure RHUMATOLOGIE INTENSITÉ
Exclusivement à Lectoure

360€

Retrouvez, dans cette mini cure, les mêmes soins que la mini cure en rhumatologie + 6 couloirs de marche + 6 massages sous pluie thermale.



PHLÉBOLOGIE

La **mini cure en phlébologie** s'adresse aux personnes souffrant d'**insuffisance veineuse chronique** (jambes lourdes, œdèmes...) et d'**insuffisance lymphatique** des membres supérieurs. Cette mini cure va donc concentrer ses actions sur la **circulation sanguine** ainsi que sur la pompe musculaire du mollet afin de **faciliter le retour veineux**.

🕒 6 jours

€ 305€/personne

📍 Exclusivement aux thermes d'Aix-les-Bains

La mini cure en phlébologie se compose de 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours, réalisés en alternance Jour A/Jour B.

JOUR A

- Baignoire à hydrojets
- Douche sous affusion avec massage
- Douche au jet
- Vitalaix® (couloir de marche en eau)

JOUR B

- Kneippthérapie (étuve locale de vapeur)
- Compresses d'eau thermale
- Vitalaix® (couloir de marche en eau)
- Baignoire à hydrojets

VOUS SOUFFREZ ÉGALEMENT DE RHUMATISMES ?

Découvrez la **double orientation** : en 6 jours, traitez 2 pathologies.

Notre station d'Aix-les-Bains propose une mini cure santé en double orientation :

PHLÉBOLOGIE
+ RHUMATOLOGIE





VOIES RESPIRATOIRES

La mini cure en voies respiratoires est indiquée pour les personnes souffrant d'**asthme**, de **rhinopharyngites**, de **bronchites** et de **laryngites à répétition**.

Cette mini cure va permettre de **dégager les voies respiratoires**, **balayer les sécrétions** et **assainir** les trompes (le nez et la gorge), **nettoyer** les muqueuses en profondeur, favoriser la **régénération** des muqueuses et **apaiser** les inflammations.

 6 jours

 305€/personne

Disponible dans les stations
d'Enghien-les-Bains,
Montbrun-les-Bains,
Saint-Lary-Soulan et
Vernet-les-Bains

VOUS SOUFFREZ
ÉGALEMENT
DE RHUMATISMES ?

Découvrez la double orientation : en 6 jours, traitez 2 pathologies.

Nos stations de Montbrun-les-Bains, Saint-Lary-Soulan et Vernet-les-Bains proposent une mini cure santé en double orientation :

**VOIES RESPIRATOIRES
+ RHUMATOLOGIE**

La mini cure en voies respiratoires se compose de 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours.

Selon les stations, les soins proposés peuvent être :

- les aérosols simples, soniques
- les inhalations
- les bains nasaux
- les humages...







AFFECTIONS DIGESTIVES ET MALADIES MÉTABOLIQUES

Cette mini cure a pour but de **neutraliser les bactéries dans l'organisme et nettoyer l'appareil digestif** afin de prévenir les infections. Elle est destinée aux personnes souffrant de **troubles de la digestion, d'obésité ou encore de maladies métaboliques** comme le diabète de type 2.

🕒 6 jours

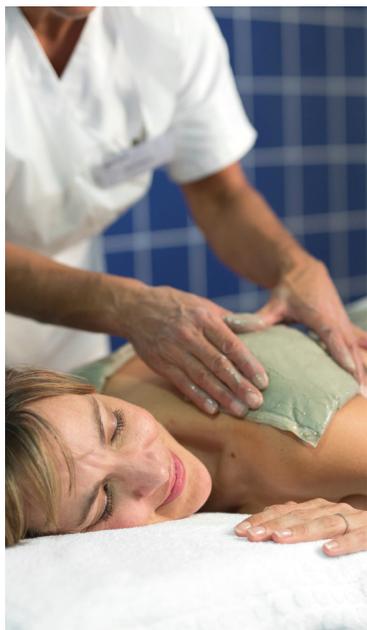
💶 305€/personne

📍 Disponible dans les stations
de Santenay et
Thonon-les-Bains

Cette mini cure santé se compose de 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours.

Les soins prodigués durant cette mini cure à Santenay et Thonon-les-Bains sont :

- bain avec aërobain
- douche sous immersion en piscine
- douche pénétrante générale
- cure de boisson thermale
- cataplasme de boue
- douche au jet
- étuve locale...



**VOUS SOUFFREZ ÉGALEMENT
DE RHUMATISMES ?**

Découvrez la double orientation :
en 6 jours, traitez vos 2 pathologies.

Nos stations de Santenay
et Thonon-les-Bains proposent
une mini cure santé
en double orientation :

**AFFECTIONS DIGESTIVES ET
MALADIES MÉTABOLIQUES
+ RHUMATOLOGIE**



AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE

La mini cure en affections de l'appareil urinaire est indiquée pour les personnes souffrant de **calculs rénaux, d'infections urinaires, de cystites et prostatites ou encore d'insuffisances rénales légères**. Cette mini cure vise à nettoyer l'arbre urinaire et soulager / prévenir les douleurs.

 6 jours

 305€/personne

 Exclusivement aux thermes de Thonon-les-Bains

Cette mini cure santé se compose de 4 soins thermaux par jour pendant 6 jours.

Les soins prodigués durant cette mini cure à Thonon-les-Bains sont :

- bain avec aérobain
- douche sous immersion en piscine
- douche pénétrante générale
- cure de boisson thermale
- cataplasme de boue
- douche au jet
- étuve locale...

VOUS SOUFFREZ ÉGALEMENT DE RHUMATISMES ?

Découvrez la **double orientation** : en 6 jours, traitez 2 pathologies.

Notre station de Thonon-les-Bains propose une mini cure santé en double orientation :

AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE + RHUMATOLOGIE



MINI CURES VITALITÉ



Les mini cures Vitalité répondent à des besoins spécifiques, propres à chacun : les **mini cures Forme** améliorent la condition physique pour retrouver vitalité et dynamisme. Les **mini cures Reconnexion** offrent une détente du corps et une déconnexion totale de l'esprit. Les **mini cures Apaisement**, quant à elles, apportent une réponse ciblée en proposant des soins spécifiques pour une zone du corps ou une thématique unique.

1 | MINI CURES FORME

DÉTENTE THERMALE	14
MINI CURE DU SPORTIF	15

2 | MINI CURES RECONNEXION

BIEN-ÊTRE	16
NANCY THERMAL EXPÉRIENCE	17
LÂCHER-PRISE	18

3 | MINI CURES APAISEMENT

SÉRÉNITÉ MÉNOPAUSE	19
TONICITÉ DOS	20
VITALITÉ DOS	21
MOBILITÉ MAINS	22
LÉGÈRETÉ JAMBES	23





MINI CURE DÉTENTE THERMALE

ValVital a pensé cette mini cure **pour vous ressourcer** : elle est l'alliance parfaite de soins thermaux et d'activités de bien-être pour s'offrir une **pause détente**.

 **6 jours**

 **499€/personne**

 **Disponible dans les stations d'Aix-les-Bains et Santenay**



SOINS

3 à 4 soins thermaux (différents d'une station à l'autre) par jour parmi :

- Enveloppements de vapeur
- Enveloppements de boue thermale
- Soins d'hydrothérapie
- Douches sous affusion avec massage
- Bains hydromassants
- Douches générales au jet
- Mobilisation des membres en piscine...

Contactez votre station pour connaître les soins proposés dans cette mini cure.

ATELIERS & SOIN EN INSTITUT (exclusivement à Aix-les-Bains)

JOUR 2 : 1 Cohérence cardiaque

JOUR 3 : 1 Pilates

JOUR 4 : 1 Détente en eau chaude

JOUR 5 : 1 Sophrologie

- 1 soin du visage (45 min)

ACTIVITÉS (exclusivement à Santenay)

- 2 séances d'aquagym en eau thermale
- 2 cours de yoga

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien



MINI CURE DU SPORTIF

Nouveauté
2025

Que vous soyez un athlète confirmé ou un amateur passionné, la préparation et la récupération sont essentielles pour atteindre vos objectifs. Notre programme personnalisé combine des massages musculaires, des soins thermaux corporels et de relaxation **pour maximiser votre énergie avant l'effort et accélérer votre récupération après.**

 **2 jours** (Hors dimanche)

 **190€/personne**

 **Disponible à Aix-les-Bains, Lons, Montbrun, Morsbronn, Nancy, Niederbronn, Saint-Lary, Santenay et Thonon**



SOINS, MASSAGES & RITUELS

Chaque jour, des soins thermaux, massages et/ou rituels (différents d'une station à l'autre) parmi :

- Enveloppements de boue thermale
- Soins d'hydrothérapie
- Douches sous affusion avec massage
- Massage musculaire dos ou jambes
- Rituel Jambes Légères...

Contactez votre station pour connaître les soins proposés dans cette mini cure.

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

Remplacé à Morsbronn et Niederbronn par une séance de hammam quotidienne.



MINI CURE BIEN-ÊTRE

Durant 3 ou 6 jours, profitez de soins thermaux spécialement pensés pour **un moment de détente et de bien-être** ainsi que d'un accès quotidien à l'espace Aqua-détente, ses bassins d'eau chaude, ses hammams et ses saunas.

 **3 jours**

 **165€/personne**

 **Disponible à Lons,
Morsbronn, Niederbronn,
Saint-Lary, Santenay
et Thonon**

 **6 jours**

 **285€/personne**

 **Disponible à Aix-les-Bains,
Lons, Montbrun, Morsbronn,
Niederbronn, Saint-Lary,
Santenay et Thonon**

SOINS

Plusieurs soins thermaux (différents d'une station à l'autre) par jour parmi :

- Enveloppements de vapeur
- Applications de boue thermale
- Soins d'hydrothérapie
- Douches sous affusion
- Douches au jet
- Manudouches
- Bains d'eau thermale...

Contactez votre station pour connaître les soins proposés dans cette mini cure.

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

Remplacé à Morsbronn et Niederbronn par une séance de hammam quotidienne.





MINI CURE NANCY THERMAL EXPÉRIENCE

Offrez-vous 6 jours de détente avec **des soins thermaux et des moments de relaxation** dans l'espace Bien-être. Profitez d'activités douces, d'un soin du visage et d'un massage du corps pour un ressourcement profond.

 **6 jours**

 **449€/personne**

 **Exclusivement à Nancy Thermal**

SOINS

2 à 3 soins thermaux par jour

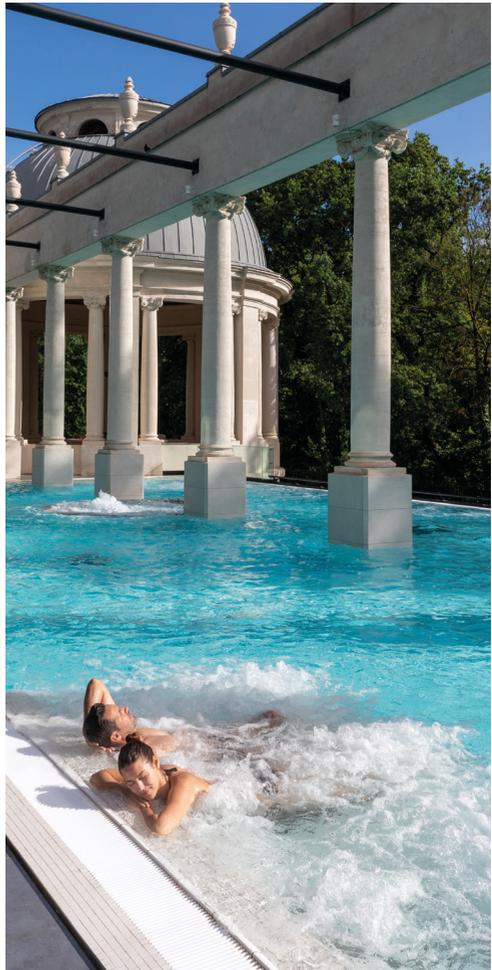
- 3 bains avec aérobain en piscine
- 2 bains d'hydromassage en baignoire
- 2 douches pénétrantes
- 1 étuve corps entier
- 2 massages sous eau thermale
- 2 applications de cataplasmes d'argile

SPA THERMAL

- 1 massage équilibre du corps (30 min)
- 1 soin du visage éclat ou hydratant / nourrissant (45 min)

Accès à l'espace Bien-être 2h

Quotidien





MINI CURE LÂCHER-PRISE

Nouveauté
2025

Quand tout devient trop lourd à porter, accordez-vous **5 jours pour prendre soin de votre corps, libérer votre esprit et retrouver l'équilibre**. Cette mini cure combine relaxation, soins revitalisants et ateliers d'échanges. Ce temps dédié à soi, permet de **relâcher les tensions, de retrouver un équilibre émotionnel** et de repartir avec **des outils pour mieux gérer le stress au quotidien**.

 **5 jours** (Hors week-end)

 **390€/personne**

 **Disponible à Aix-les-Bains, Enghien, Nancy et Vernet**



SOINS

3 à 4 soins thermaux par jour (différents d'une station à l'autre) parmi :

- Enveloppements de boue thermale
- Douches sous affusion
- Soins d'hydrothérapie...

Contactez votre station pour connaître les soins proposés dans cette mini cure.

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

Spa Diane Barrière pour Enghien.

Exclusivement à Aix-les-Bains :

- Bilan éducatif
- Do In
- Auto-hypnose "Lâcher-prise et ruminations"
- Détente en eau chaude
- Circuit training
- Sophrologie

Exclusivement à Enghien-les-Bains :

- 1 séance Bol d'air Jacquier quotidienne
- 1 séance de photothérapie par LED
- 1 soin stimulant Guasha
- 1 massage du dos

Exclusivement à Nancy :

- 5 activités aquatiques

Exclusivement à Vernet-les-Bains :

- 2 massages



SÉRÉNITÉ MÉNOPAUSE



Parce que la ménopause est une période charnière dans la vie d'une femme, ValVital propose une mini cure pour **mieux comprendre son corps et vivre la ménopause en toute sérénité**. Adapté aux femmes en pré ou post ménopause, ce programme agit à la fois sur les symptômes physiques et les ressentis émotionnels.

 **5 jours**

 **390€/personne**

 **Exclusivement à Aix-les-Bains**

SOINS

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 2 enveloppements de boue thermique
- 2 douches sous affusion
- 3 bains hydromassants
- 5 Kneippthérapie
- 1 massage drainant circulatoire (30 min)

ATELIERS

JOUR 1

- Bilan éducatif en début de séjour

JOUR 2

- Do In

JOUR 3

- 1 séance Alimentation
- Renforcement et assouplissement musculaire

JOUR 4

- Méditation guidée (organes / émotions)

JOUR 5

- Pilates
- Bilan éducatif en fin de séjour

Les soins se font les après-midis ; les ateliers les matins et/ou après-midis.

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien





MINI CURE TONICITÉ DOS

Lombalgie, raideurs, douleurs dorsales ou vertébrales, votre activité ou votre style de vie vous expose à des douleurs du dos ? ValVital a imaginé cette mini cure pour vous ! Composée de soins thermaux, d'activités physiques et d'un accès quotidien à l'espace Aqua-détente, cette mini cure offrira détente et relaxation à votre dos.

 **6 jours**

 **420€/personne**

 **Disponible à Aix-les-Bains,
Nancy, Santenay et
Thonon**

SOINS

3 à 4 soins thermaux par jour (différents d'une station à l'autre) parmi :

- Enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- Enveloppements de boue thermale
- Douches sous affusion avec massage
- Bains hydromassants...

Contactez votre station pour connaître les soins proposés dans cette mini cure.

ACTIVITÉS

Plusieurs activités et ateliers (différents d'une station à l'autre) parmi :

- Séances d'aquagym
- Séances d'aquabike
- Cours de fitness

Contactez votre station pour connaître les activités proposées dans cette mini cure.

MASSAGES (exclusivement à Santenay et Thonon)

- 1 massage du dos détente musculaire

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien





MINI CURE INTENSITÉ DOS

Envie ou besoin d'un programme encore plus approfondi pour prendre soin de votre dos ? Nous avons fait évoluer la mini cure Tonicité dos en ajoutant des douches sous affusion avec massage, des ateliers spécialisés tels que la Relaxation et la Cohérence cardiaque ainsi que des séances d'activités physiques en plus. **Un programme renforcé pour un dos en pleine santé !**

 **6 jours**

 **685€/personne**

 **Exclusivement à
Aix-les-Bains**

SOINS

3 à 4 soins thermaux par jour

- 3 enveloppements de vapeur (Berthollaix)
- 3 enveloppements de boue thermique
- 6 douches sous affusion avec massage
- 3 bains hydromassants
- 3 piscines d'hydromassage
- 3 Kneippthérapie

ATELIERS & ACTIVITÉS

- **JOUR 1 :** 1 diagnostic de mobilité en petit groupe + École du dos
- **JOUR 2 :** Cohérence cardiaque
- **JOUR 5 :** Relaxation
- 2 séances de gymnastique adaptées
- 2 séances d'aquagym personnalisées

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

Les soins se font les après-midis.





MINI CURE MOBILITÉ MAINS

Cette mini cure vous apporte tous les bienfaits des soins thermaux et spécifiques pour vos mains : **assouplissement**, **détente** et **diminution des douleurs**.

 6 jours

 420€/personne

 Exclusivement à
Aix-les-Bains



SOINS

4 soins thermaux par jour

- 6 enveloppements des mains à la paraffine
- 6 massages des mains
- 6 manudouches (étuves locales)
- 3 douches sous affusion avec massage
- 3 bains hydromassants

ATELIERS

2 ateliers santé

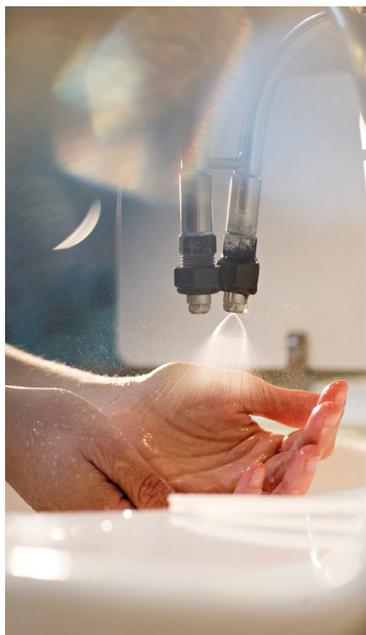
- 1 séance d'assouplissement des mains
- 1 séance d'auto-massage

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

Les soins et ateliers se font les après-midis.





MINI CURE LÉGÈRETÉ JAMBES

Offrez à vos jambes une pause revitalisante avec notre mini cure Légèreté Jambes. Conçue pour **soulager la fatigue, stimuler la circulation et apporter une sensation de légèreté**, cette mini cure allie soins thermaux ciblés, massages et moments de détente au Spa Thermal.

Contre-indications : état infectieux, dermatoses, varicosités, ulcères, phlébite et cancer en évolution.

 **6 jours**

 **420€/personne**

 **Disponible à Aix-les-Bains,
Lons et Morsbronn**



SOINS

3 à 4 soins thermaux par jour (différents d'une station à l'autre) parmi :

- Douches au jet avec cercle d'eau froide
- Parcours de marche en eau thermale
- Massages vasculaires
- Douches sous affusion avec massage...

Contactez votre station pour connaître les soins proposés dans cette mini cure.

SPA THERMAL

Accès à l'espace Aqua-détente

Quotidien

Remplacé à Morsbronn-les-Bains par une séance de hammam quotidienne.



INFORMATIONS ET RÉSERVATION

04 79 35 38 50

info@valvital.fr

www.valvital.fr



LES ÉTABLISSEMENTS THERMAUX VALVITAL

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 • Aix-les-Bains | 7 • Nancy Thermal |
| 2 • Enghien-les-Bains | 8 • Niederbronn-les-Bains |
| 3 • Lectoure | 9 • Saint-Lary-Soulan |
| 4 • Lons-le-Saunier | 10 • Santenay |
| 5 • Montbrun-les-Bains | 11 • Thonon-les-Bains |
| 6 • Morsbronn-les-Bains | 12 • Vernet-les-Bains |



Crédits photos : ©Unsplash, ©Megapixicales, ©Jérôme Mondière, ©BastienLangis-Megapixicales, ©Aportaz, ©Marielsa Niels, ©Gilles-Lansard-AixRiviera - Les rismels d'illustration n'ont pas de valeur contractuelle et sont indicatifs. Tous les tarifs indiqués sont valables à la date d'édition de ce document et sont susceptibles d'être modifiés au cours de la saison thermale. - Compagnie Européenne des Bains - SAS au capital de 309 360 € - RCS PARIS 352 840 862 - Siège social : 16 rue de Beaujolais 75001 Paris - TVA : FR 10 352 840 862 - Édition janvier 2025.

