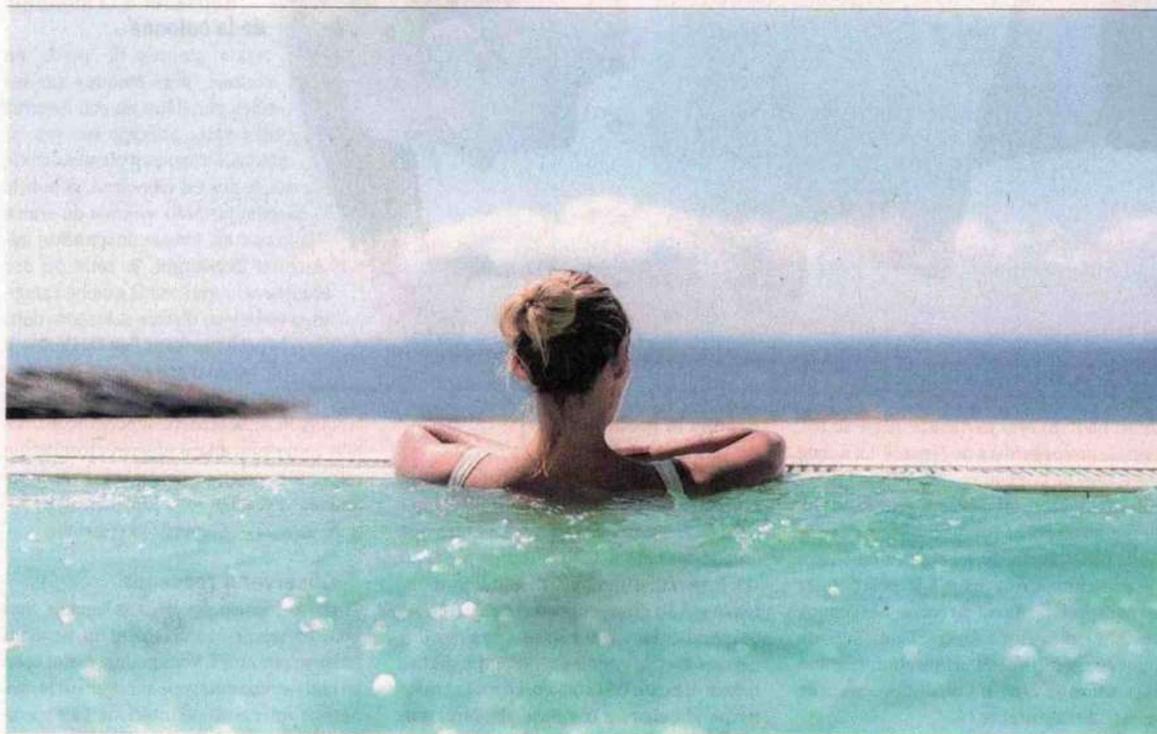


Forme détente

NOUVELLE CURE À QUIBERON

Destination minceur !

Vous en avez assez de vos kilos en trop ? Vous rêvez de vous sentir mieux dans votre peau ?
Voici une cure de thalasso spécifique élaborée par des experts de la minceur en Bretagne.



BIEN-ÊTRE FACE À L'OcéAN

Pourquoi pas une parenthèse bien-être face à l'océan au Sofitel Quiberon Diététique ? La nature environnante, les plages de sable fin et le bruit des vagues vous offriront un

cadre de détente absolue en Bretagne Sud. Cet institut est une référence de la thalasso-thérapie et un expert en amincissement depuis ses débuts. Les soins innovants vous aident à prendre soin de votre corps et votre silhouette, grâce aux bienfaits de

l'eau de mer. En accord avec les équipes et notamment les diététiciennes, vous établirez votre programme sur-mesure pour atteindre vos objectifs, que vous souhaitiez retrouver l'équilibre, la forme, votre silhouette ou votre vitalité.

UN PROGRAMME TRÈS COMPLET

6 rendez-vous Experts

- 1 consultation avec le médecin nutritionniste
- 2 consultations avec les diététiciennes
- 1 bilan forme avec un coach sportif
- 1 diagnostic "Instant de Peau" Biologique Recherche
- 1 OligoScan pour mesurer vos besoins en minéraux et oligo-éléments

Pour mincir sans frustration

La demi-pension ou la pension complète personnalisée au restaurant *Le Delight*

Pour souffler et se recentrer

2 séances de lâcher-prise avec un relaxologue :

- Relaxation minceur (50 min) ciblée sur la fringale et la pulsion alimentaire
- Atelier « Manger en pleine conscience » (50 min) pour apprendre à écouter sa faim

Pour comprendre votre corps

2 ateliers en petit groupe avec les diététiciennes et le médecin nutritionniste

Pour drainer, amincir et tonifier votre corps

19 soins ciblés

- 1 gommage corporel par *Aquascience*
- 4 enveloppements détoxifiants et amincissants (20 min)
- 6 douches à jet minceur
- 3 drainages marins minceur
- 2 modelages resculptants (25 min)
- 3 séances de *Cellu M6* ou d'électrostimulation (25 min)

Pour activer votre métabolisme

10 séances d'activité physique

- 3 séances d'Aquavitalité
- 3 séances de jets sous-marins minceur
- 4 séances personnalisées en petit groupe, avec un coach sportif (45 min)

UN VRAI COCON HEALTHY

Le *Sofitel Quiberon Diététique* est votre cocon healthy avec un accompagnement par les meilleurs experts. Grâce à des cures



spécifiques adaptées à chaque objectif minceur, à des soins performants et des techniques innovantes, tout est réuni pour reprendre votre silhouette en main durablement. En tête à tête avec les vagues, entouré de douceur et d'attentions, vous allez découvrir une démarche unique au monde, « la Diététique des 5P » comme Plaisir, Personnalisée, Préventive, Prédicative et Participative.

UNE PERTE DE POIDS DURABLE

Le resort, face à la mer sur la presqu'île de Quiberon, est le lieu idéal pour se concentrer sur son bien-être et amorcer une perte de poids durable. Profitez de votre séjour minceur sur place pour visiter les sites touristiques du Morbihan : alignements de menhirs de Carnac, les îles du Ponant et la célèbre Belle-île-en-mer ou encore les magnifiques plages de Quiberon. Pendant votre séjour, vous pourrez vous essayer aux nombreux sports nautiques comme le stand-up paddle, ou aux activités comme la randonnée et le VTT. ■ N.S.



POUR EN SAVOIR PLUS

Sofitel Quiberon Diététique

Boulevard Louison Bobet, 56170 Quiberon

Email : H0562-RE@sofitel.com

A partir de 2039 € le séjour complet avec cure et hébergement pour 1 personne.