

# CURES HOLISTIQUES

Donnez-vous les moyens d'analyser et de mieux vous comprendre, et retrouvez bien-être et énergie.

Nos experts vous encadrent pendant 5 jours en vous aidant à prendre conscience de votre corps et ses fonctions naturelles qui sont à la base de votre bien-être au naturel.

## Cure Revitalisation – 1550 Chf

Cette cure permet de vous régénérer, d'effacer la fatigue et de vous apporter une énergie nouvelle. Elle s'articule autour de 5 axes principaux : l'alimentation, l'individualisation, la complémentation alimentaire, les réglages des comportements de vie et l'apport d'éléments vitalogènes (les « boosteurs » de vitalité).

## Cure Détox – 1550 Chf

Retrouver légèreté et bonne énergie. Nettoyer, purifier et désencombrer votre corps des surcharges accumulées. Les 3 axes de travail proposés simultanément sont : l'alimentation, la gestion du stress/relaxation et l'élimination des toxines.

## Cure Minceur – 1550 Chf

Lors de cette cure nos experts vous font réviser les bases de gestion de votre métabolisme pour trouver et maintenir votre poids de forme grâce à une alimentation équilibrée et ressourçante, une activité physique régulière et la gestion du stress/des émotions.

## Cure Sommeil – 1550 Chf

L'objectif de cette cure est de vous aider à retrouver un sommeil récupérateur. Vous n'arrivez pas à vous endormir le soir ? Ou vous vous réveillez la nuit sans possibilité de vous rendormir jusqu'au petit matin ? Quel que soit votre problématique, nos experts vous aident à trouver des solutions adaptées et personnalisées.

## Cure Bien-être du dos – 1550 Chf

Cette cure vous aidera à retrouver mobilité, souplesse du dos et plaisir du mouvement. Bouger, tonifier, étirer, assouplir et apprendre sur soi sont les maîtres-mots qui vont vous aider à sentir bien et en harmonie avec votre corps.

## CHAQUE CURE COMPREND :

- Un bilan d'Hygiène Vitale & So Check personnalisé, à l'arrivée le Lundi
- 3 activités Bien-Etre Holistique (1 par jour du Lundi au Mercredi)
- 3 Soins Spa (1 par jour du Mardi au Jeudi)
- 5 activités fitness (cardio-training, musculation, renforcement musculaire, stretching) 1 par jour
- Activités d'hydrologie (sauna, hammam, jacuzzi, bains de pieds)
- Libre Accès Spa & Fitness TOUS LES JOURS
- Un programme d'Hygiène Vitale Personnalisé remis en fin de cure pour poursuivre l'expérience au quotidien

## NE COMPREND PAS :

- L'hébergement de 5 nuits du Dimanche au Jeudi avec petit déjeuners buffets : 1200 Chf
- Les repas et boissons ou toute prestation non mentionnée

*Contre-indications: femme enceinte ou allaitante, pace maker, maladie dégénérative (SEP, cancer...)*

## AWAY Spa W Verbier

Rue de Médran 70 – 1936 Verbier – Suisse  
T. +41 27 472 88 90 – E. awayspa.verbier@whotels.com