

MAIGRIR À VICHY

séjours tout compris



6 jours



12 jours





Maigrir à

Un nouveau concept, pour maigrir durablement...

Pour répondre aux attentes de celles et ceux qui veulent perdre du poids, affiner leur silhouette, lutter contre la cellulite et garder la forme, les établissements thermaux de Vichy ont créé la cure «Maigrir à Vichy», un nouveau concept, fondé sur la personnalisation et l'accompagnement pendant et après votre séjour.

Cette cure de 6 ou 12 jours offre un choix de 4 programmes qui allient consultations diététiques, conférences, cours de cuisine légère, ateliers de sophrologie et de thérapie comportementale, activités physiques et soins. Pour bâtir votre séjour comme vous l'entendez, Maigrir à Vichy c'est aussi le libre choix entre 2 établissements de soins, le Centre thermal des Dômes et le Spa Vichy les Célestins, et 8 hôtels labellisés du 2* au 4*, ainsi que la possibilité de commencer votre cure n'importe quel jour de la semaine.

Accompagnés de nos experts, apprenez les bons réflexes qui vous permettront de retrouver une hygiène de vie et de vous débarrasser des kilos superflus.



Vichy

Un programme personnalisé, un suivi permanent...

- **Un programme personnalisé**

Parce que chaque individu est différent, Maigrir à Vichy s'adapte à vos besoins. Bilan personnalisé, programme nutritionnel adapté, entraînement physique personnalisé... vous bénéficiez d'un programme sur mesure.

- **Diététique et activité physique, le cocktail minceur**

Avec le Centre nutritionnel, vous disposez d'un accompagnement permanent pour acquérir les bons réflexes alimentaires. Et parce que l'activité physique est le complément essentiel d'une alimentation équilibrée, les Thermes de Vichy ont mis en place une méthode de Remise en Activité Physique Progressive (RAPP). Diététique et activité physique, à Vichy, vous avez les clés pour perdre du poids.

- **La garantie d'un suivi pendant et après votre séjour**

Nous vous accompagnons au quotidien dans votre processus de perte de poids. Pendant votre séjour, mais également au cours des 6 mois suivants.

Continuez à bénéficier des conseils de nos diététiciens, chaque fois que vous en avez besoin, par internet ou par téléphone.

Le Centre nutritionnel en soutien

Le Centre nutritionnel de Vichy est situé au rez-de-chaussée du Spa Vichy Les Célestins, à quelques pas du Centre thermal des Dômes. Il est animé par une équipe de professionnels dynamiques et à votre écoute. Son rôle est non seulement de vous accompagner dans votre objectif de perte de poids mais aussi de vous donner les clés d'une meilleure nutrition pour une vie plus longue et sereine.

Le programme du Centre :

- des consultations diététiques personnalisées avec mesure de la composition corporelle
- des conférences
- des cours de cuisine légère
- des ateliers de sophrologie et de thérapie comportementale



Choisissez votre

étape **1**

Bâissez votre séjour en 4 étapes

Nous personnalisons
votre programme,
vous personnalisez
votre séjour

1. choisissez votre Centre de soins
2. sélectionnez votre programme
3. faites votre choix parmi 8 hôtels labellisés
4. réservez

Centre thermal des Dômes, un espace privilégié...

Un séjour au Centre thermal des Dômes est une véritable pause où l'on abandonne le stress quotidien. Dans un espace privilégié, convivial et raffiné, cet établissement de style néo-mauresque vous offre des équipements entièrement pensés pour votre confort.

Avant ou après un soin, profitez de chaque instant de détente : espace de cardio-training, piscine d'eau thermale à 35°C, hammam, sauna, tisanerie, solarium, salle de repos...

NOUVEAUTÉ : accès à la piscine extérieure (15 mai au 15 octobre) et jacuzzi.



Centre de soins



Spa Vichy les Célestins, source de ressources...

C'est en Auvergne, terre de lumières et de contrastes, que vous découvrirez le Spa Vichy les Célestins, un des plus grands centres d'Europe. Le Spa est situé au cœur d'un environnement volcanique, unique et grandiose, véritable promesse d'un séjour relaxant, entre nature généreuse et air tonifiant. Vivez pleinement les richesses naturelles de Vichy et plongez dans les bienfaits de son eau thermale.



Sélectionnez

étape **2**

Au Centre thermal des

Programme nutritionnel individualisé et entretien

Un accompagnement de 6 mois après la cure
par un «système-expert nutrition», accessible p
via notre site : www.vichy.lediet.fr

+

cure de boissons

conférences diététiques

tisane spéciale et eau Vichy Célestins

libre accès à l'Espace Détente :

piscine d'eau thermale à 35°C, sauna, hammam
espace de cardio-training, piscine extérieure (15 m)

+

6 jours de soins soit 24 soins

OU

12 jours

Après v

3 modelages sous affusion d'eau thermale

2 enveloppements de boue thermale de Vichy

4 bains multi-jets

4 séances de piscine

3 douches de Vichy à 4 mains

4 douches à jets lipo-drainants

3 cours de gymnastique chinoise et/ou Pilates

1 soin visage avec produits Laboratoires Vichy

ou Spa Vichy Les Célestins.

6 co

La



votre programme



Dômes,

de contrôle
cure
par internet

tins

nam, jacuzzi,
(mai au 15 octobre)

47 soins soit 47 soins

visite chez un médecin thermal
6 modelages sous affusion d'eau thermale
enveloppements de boue thermale de Vichy
8 bains multi-jets
8 séances de piscine
6 douches de Vichy à 4 mains
8 douches à jets lipo-drainants
cours de gymnastique chinoise et /ou Pilates
1 soin visage avec produits
Laboratoires Vichy au Spa Vichy Les Célestins

Au Spa Vichy les Célestins

Programme nutritionnel individualisé et entretien de contrôle
Un accompagnement de 6 mois après la cure
par un «système-expert nutrition», accessible par internet
via notre site : www.vichy.lediet.fr



cure de boissons
conférences diététiques
tisane spéciale et eau Vichy Célestins
libre accès à l'Atrium :
sauna, hammam, jacuzzi géant, espace de cardio-training.



6 jours de soins soit 26

1 Gommage Hammam
3 Enveloppements sudation
1 Diagnostic corps
3 Cellu M6
2 Douches jet lipodrainant
2 Aquagym
3 Coaching
2 Enveloppements Cryo
1 Liposculpture
1 Enveloppement Terre de Vichy
2 Douches de Vichy 2 mains
3 Bains aux huiles de Cèdres

OU

12 jours de soins soit 48 soins

Après visite chez un médecin thermal
6 modelages sous affusion d'eau thermale
4 enveloppements Terre d'Auvergne
4 bains aux huiles essentielles amincissantes
8 séances de piscine
4 douches de Vichy à 4 mains
8 douches à jets lipo-drainants
6 cours de gymnastique chinoise et /ou Pilates
1 soin lipo-sculpture personnalisé
des Laboratoires Vichy
1 soin esthétique personnalisé
4 hammam gommage
2 séances avec entraîneur physique personnel

Faites votre choix

étape **3**

6 jours/6 nuits
986 €
soins compris

Hôtel Moderne

8, rue Max Durand Fardel
Tél. 04 70 31 20 21
Fax 04 70 31 20 40
www.avichy.com
hotel.moderne.vichy
@wanadoo.fr



A proximité immédiate des thermes et des parcs, l'hôtel Moderne vous accueille dans un cadre entièrement rénové. Qualité, quiétude et plaisir sont nos maîtres mots.

- Centre thermal des Dômes •
6j / 6n 986 €
12j / 12n 1811 €
- Spa Vichy les Célestins •
6j / 6n 1138 €
12j / 12n 2057 €

Tarif par personne en chambre double

* Supplément chambre single
6j / 6n > 66 €
12j / 12n > 132 €

* Supplément accompagnant hors soins dans la même chambre, par personne et par jour > 44 €

Ouvert du 22/04
au 13/10

6 jours/6 nuits
998 €
soins compris

Hôtel de la Plage

11/13, avenue Pierre Coulon
Tél. 04 70 98 18 48
Fax: 04 70 97 72 63
www.vichyevasion.com
info@vichyevasion.com



Idéalement situé entre le quartier thermal et le plan d'eau de Vichy, notre hôtel vous reçoit dans l'une de ses 43 chambres rénovées. Elles sont équipées d'Internet avec l'accès WIFI gratuit, Canal +, Canal satellite, chaînes françaises et internationales et vous proposent tout le confort moderne. Parking privé gratuit. Nous mettons à votre disposition des vélos pour se balader au bord du lac d'Allier ou dans les parcs Napoléon III.

- Centre thermal des Dômes •
6j / 6n 998 €
12j / 12n 1835 €
- Spa Vichy les Célestins •
6j / 6n 1150 €
12j / 12n 2081 €

Tarif par personne en chambre double

* Supplément chambre single
6j / 6n > 111 €
12j / 12n > 222 €

* Supplément accompagnant hors soins dans la même chambre, par personne et par jour > 57 €

Ouvert du XX/XX
au XX/XX

6 jours/6 nuits
1050 €
soins compris

Hôtel Midland

4, rue de l'Intendance
Tél. 04 70 97 48 48
Fax 04 70 31 31 89
www.hotel.midland.com
hotelmidlandvichy
@wanadoo.fr

Arrivez au cœur de Vichy, dans le domaine thermal, confiez votre véhicule au parking privé de l'hôtel. L'équipe du Midland, Logis de France 3 cheminées vous accueille dans un cadre authentique dont le charme vous séduira et vous propose ses chambres spacieuses et confortables.



Ouvert du 05/04
au 11/11

parmi 9 hôtels labellisés



6 jours/6 nuits

1052 €
soins compris

Hôtel Ibis

1, avenue Victoria
Tél. 04 70 30 53 53
Fax 04 70 31 55 05
www.ibishotel.com
H1514@accor.com

Au cœur du quartier thermal, l'hôtel Ibis vous propose 139 chambres et un accès direct à l'établissement thermal Callou.



• Centre thermal des Dômes •

6j / 6n **1050 €**
12j / 12n **1940 €**

• Spa Vichy les Célestins •

6j / 6n **1202 €**
12j / 12n **2186 €**

**Tarif par personne
en chambre double**

* Supplément chambre single
6j / 6n > 96 €
12j / 12n > 192 €

* Supplément accompagnant hors soins
dans la même chambre, par personne
et par jour > 74 €

Ouvert toute
l'année



6 jours/6 nuits

1094 €
soins compris

Les Nations

13, boulevard de Russie
Tél. 04 70 98 21 63
Fax 04 70 98 61 13
www.lesnations.com
contact_lesnations
@lesnations.com

Idéalement situé en lisière des parcs Napoléon, du lac, du centre-ville et du Palais des congrès-Opéra, l'hôtel Les Nations vous accueille dans un bâtiment début du XX^{ème} siècle avec 71 chambres rénovées pour un séjour de détente et de découverte.



• Centre thermal des Dômes •

6j / 6n **1052 €**
12j / 12n **1943 €**

• Spa Vichy les Célestins •

6j / 6n **1204 €**
12j / 12n **2188 €**

**Tarif par personne
en chambre double**

* Supplément chambre single
6j / 6n > 138 €
12j / 12n > 276 €

* Supplément accompagnant hors soins
dans la même chambre, par personne
et par jour > 66 €

Ouvert du 01/04
au 20/10

• Centre thermal des Dômes •

6j / 6n **1094 €**
12j / 12n **2027 €**

• Spa Vichy les Célestins •

6j / 6n **1246 €**
12j / 12n **2273 €**

**Tarif par personne
en chambre double**

* Supplément chambre single
6j / 6n > 150 €
12j / 12n > 300 €

* Supplément accompagnant
dans la même chambre, par personne
et par jour > 73 €

Hôtels 3*

Faites votre choix parmi 9 hôtels labellisés

6 jours/6 nuits

1100 €
soins compris

Pavillon d'Enghien

32, rue Callou
Tél. 04 70 98 33 30
Fax 04 70 31 67 82

www.pavillondenghien.com
info@pavillondenghien.com
hotel.pavi@wanadoo.fr



Hôtel de charme avec jardin intérieur et piscine privée, chambres personnalisées, situé dans le quartier thermal à 5mn du centre-ville.



• Centre thermal des Dômes •

6j / 6n **1100 €**

12j / 12n **2039 €**

• Spa Vichy les Célestins •

6j / 6n **1252 €**

12j / 12n **2285 €**

Tarif par personne en chambre double

* Supplément chambre single
6j / 6n > 48 €
12j / 12n > 98 €

* Supplément accompagnant hors soins dans la même chambre, par personne et par jour > 74 €

Ouvert du 01/02 au 19/12

6 jours/6 nuits

1205 €
soins compris

Novotel Thermalia

1, avenue Thermale
Tél. 04 70 30 52 52
Fax 04 70 31 08 67
www.accor.com
H0460@accor.com

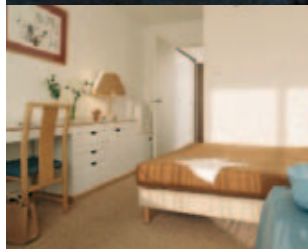


Situé au cœur de la station, au centre du quartier thermal, au bord des parcs, le Novotel Thermalia est relié directement au Centre thermal des Dômes.

Chambres non fumeurs et handicapés disponibles.

Piscine extérieure et espace vert, aire de jeux pour les enfants.

Parking privé de 47 places.



• Centre thermal des Dômes •

6j / 6n **1205 €**

12j / 12n **2250 €**

• Spa Vichy les Célestins •

6j / 6n **1357 €**

12j / 12n **2495 €**

Tarif par personne en chambre double

* Supplément chambre single
6j / 6n > 234 €
12j / 12n > 488 €

* Supplément accompagnant hors soins dans la même chambre, par personne et par jour > 92 €

Ouvert toute l'année

6 jours/6 nuits

1687 €
soins compris

Sofitel les Célestins

111, boulevard des Etats-Unis
Tél. 04 70 30 82 00
Fax 04 70 30 82 01
www.sofitel.com
h3241@accor.com

Au bord du lac d'Allier, au cœur de Vichy et de ses parcs Napoléon III, Les Célestins, hôtel de grande classe relié directement au Spa Vichy les Célestins, vous propose ses 120 chambres et 11 suites, confortables, spacieuses et chaleureuses.

Chacune dispose des éléments les plus modernes : climatisation, téléphone direct, télévision câblée, coffre-fort personnel, terrasse ou balcon. Piano-bar, bibliothèque et piscine panoramique située au 7^e étage avec vue sur le lac et le golf, complètent cet ensemble.

Au N^o, Pierre-Yves Lorgeoux, Maître cuisinier de France, vous propose une cuisine gastronomique diététique personnalisée et équilibrée.

Ouvert du 12/10/06 au 04/02/07 et du 25/02/07 au 31/12/07

étape 4

Réservez votre séjour

3 numéros pour réserver

● +33 (0) 4 70 98 23 83

Centrale de réservation
de l'Office de tourisme et de thermalisme
Fax 04 70 31 06 00
www.vichy-tourisme.com
resa@vichy-tourisme.com

● 0 800 30 00 63

Numéro vert (appel gratuit)
ou
+33 (0) 4 70 97 39 59
(Centre thermal des Dômes)

+33 (0) 4 70 30 82 82
(Spa Vichy les Célestins)

ou sur internet
www.destinationvichy.com
(réservation et paiement en ligne)

● En composant

directement le numéro de l'hôtel que
vous avez choisi.

Saveurs Plaisir et Santé



Qu'est-ce que le label "Saveurs, Plaisir et Santé" ?

Dans le cadre du programme "Maigrir à Vichy", les Thermes de Vichy ont créé le label "Saveurs, Plaisir et Santé" destiné aux hôteliers - restaurateurs de Vichy. La présence du panneau violet en façade de l'établissement vous garantit le respect du protocole diététique "Maigrir à Vichy". En clair, vous restez dans un environnement culinaire protégé, dans un site de confiance...

Comment le label "Saveurs, Plaisir et Santé" s'obtient-il ?

Pour que les établissements soient labellisés, les chefs cuisiniers doivent se prêter à une formation de 5 jours. Au programme : 2 jours au Centre Nutritionnel de Vichy où des professionnels de la nutrition leur apportent les notions clés en matière de diététique et de nutrition et 3 jours en cuisine avec Pierre-Yves Lorgeoux, chef du restaurant Le N3 du Sofitel Vichy Les Célestins, chargé de former ses confrères, derrière les fourneaux.

A quoi le label "Saveurs, Plaisir et Santé" sert-il ?

Comme le souligne Pierre-Yves Lorgeoux : "L'objectif de ce label est de mettre en adéquation les plats proposés par les hôtels-restaurants partenaires du Centre Nutritionnel de Vichy avec les messages et les conseils nutritionnels transmis aux curistes. Ce label leur permet également de disposer d'un choix d'établissements leur garantissant une alimentation saine et savoureuse plus large pendant leur séjour." Lancée il y a un an, la formation rencontre un véritable succès : 10 établissements ont déjà été labellisés et ils devraient être une vingtaine d'ici fin 2008. Bien entendu, tous les hôtels partenaires du programme Maigrir à Vichy, sont labellisés "Saveurs, Plaisir et Santé". C'est également le cas pour les restaurants La Médina et Le Grand Café.

- Centre thermal des Dômes •
6j / 6n 1687 €
12j / 12n 3247 €
- Spa Vichy les Célestins •
6j / 6n 1839 €
12j / 12n 3492 €

Tarif par personne en chambre double

* Supplément chambre single
6j / 6n > 210 €
12j / 12n > 396 €

* Supplément accompagnant hors soins
dans la même chambre, par personne
et par jour > 168 €

Informations touristiques Office de tourisme de Vichy

19, rue du Parc

03200 Vichy

Tel. 04 70 98 71 94

Fax 04 70 31 06 00

www.vichy-tourisme.com

tourisme@ville-vichy.fr



Par l'autoroute

- A 71 Paris-Vichy 3h30
- A 72 Lyon-Vichy 2h00
- A 75 Montpellier-Vichy 3h30
- A 89 Bordeaux-Vichy 3h30

Par le train

- Paris-Vichy
(6 liaisons quotidiennes directes) 2h50
- Lyon-Vichy
(6 liaisons quotidiennes directes) 2h15

Par avion

Aéroport international Clermont-Auvergne
à Aulnat, à moins de 40 mn de Vichy
(plus de 20 destinations quotidiennes directes)

