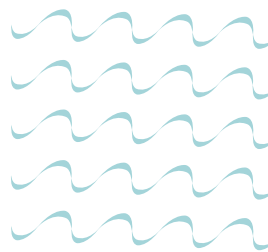




MINI CURES VALVITAL

Des concentrés de soins pour mieux vivre demain



Sans prescription
médicale

À noter

La mini cure est sans prescription médicale. Une attestation personnelle à signer vous sera remise à votre arrivée..

Comment réserver ?

Sur notre site internet : www.valvital.fr
ou par mail : cure.nancy@valvital.fr
ou par téléphone : 03 56 79 02 81

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 1 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, Bien-être ou Vitalité ValVital**, c'est donner au corps et à l'esprit, l'opportunité de se reposer.

Prolongez cette parenthèse en associant votre mini cure à un séjour dans **notre Hôtel Résidence 4***. Un hébergement confortable et apaisant, idéal pour accompagner vos soins en toute sérénité.

Directement relié aux thermes, il vous permet de rejoindre les espaces de détente en peignoir et de profiter pleinement de votre expérience Valvital, en toute simplicité.



MINI CURES SANTÉ

RHUMATOLOGIE

04

PHLÉBOLOGIE

05

Les mini cures Santé sont **de véritables concentrés de la cure thermique** 18 jours.

Sur le format d'une cure thermique traditionnelle, sur 6 jours ou 12 jours, vous bénéficiez de 4 soins thermaux par jour dans l'enceinte de l'établissement thermal, prodigués par nos agents thermaux expérimentés.



RHUMATOLOGIE

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



6 jours



307€/personne



Disponible durant toute la
saison thermique (du 16/03
au 28/11/2026)

**Découvrez les bienfaits de cette mini cure
qui comprend 4 soins thermaux par jour
parmi :**

- **Bain avec aérobain (10 min)**

En baignoire ou en piscine. Les microbulles d'air diffusées vont renforcer la sensation de légèreté et la décontraction.

- **Bain avec douche en immersion (10 min)**

En baignoire ou en piscine, le massage se fait grâce à des jets d'eau thermique.

- **Bain simple (10 min)**

Plongé dans une baignoire d'eau thermique chaude.

- **Douche au jet (3 min)**

Réalisation d'une douche à jet en eau thermique à 38°C.

- **Piscine simple (15 min)**

Balnéation en piscine thermique.

- **Douche pénétrante (10 min)**

Douche générale sous une pluie d'eau thermique

- **Cataplasme d'argile (10 min)**

Application de poches poreuses contenant de l'argile.

- **Étuve corps complet (10 min)**

Vapeur d'eau thermique pouvant aller de 35°C à 45°C

- **Étuve locale (10 min)**

Bain local de vapeur d'eau thermique des mains et poignets ou des pieds.

- **Étuve collective (15 min)**

Bain de vapeur en enceinte collective.



Nouveauté
2026



MINI CURE SANTÉ

PHLÉBOLOGIE

La mini cure en phlébologie s'adresse aux personnes souffrant d'**insuffisance veineuse chronique** (jambes lourdes, œdèmes...) et d'**insuffisance lymphatique** des membres inférieurs. 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



315€/personne



Disponible durant toute la
saison thermique
(du 16/03 au 28/11/2026)

4 soins thermaux par jour parmi :

• Bain avec aérobain (10 min)

En baignoire ou en piscine. Les microbulles d'air diffusées vont renforcer la sensation de légèreté et la décontraction.

• Bain avec douche sous immersion (10 min)

En baignoire ou en piscine, un bain hydromassant grâce à des buses et un mélange air et eau.

• Douche au jet (3 min)

Réalisation d'une douche à jet en eau thermale à 38°C.

• Douche pénétrante (10 min)

Douche générale sous une pluie d'eau thermale.

• Couloirs de marche (10 min)

Pratique de la marche en eau thermale pour tonifier et détendre.

• CompresseS thermaleS froideS (10 min)

Application de compresseS d'eau thermale froide.



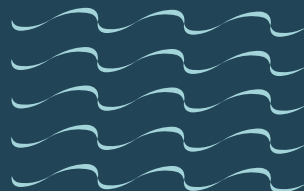
VOUS SOUHAITEZ RENFORCER
VOTRE MINI CURE
RHUMATOLOGIE OU PHLÉBOLOGIE ?

Découvrez l'option possible :

3 massages sous eau (10 min)

– 65 €

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

ACTIV'SILHOUETTE	8
DU SPORTIF	9

2 | MINI CURES RECONNECTION

DÉCOUVERTE THERMALE	10
LÂCHER-PRISE	11
NANCY THERMAL EXPERIENCE	13

3 | MINI CURES APAISEMENT

TONICITÉ DOS	14
LÉGÈRETÉ JAMBES	15





Nouveauté
2026

MINI CURE ACTIV'SILHOUETTE

Alliant **soins thermaux**, **nutrition** et **remise en mouvement**, cette cure est conçue pour sublimer votre silhouette en douceur. Profitez d'un **programme sur mesure** pour revitaliser votre corps, tonifier votre peau et retrouver votre énergie, tout en bénéficiant de **conseils nutrition** adaptés pour soutenir vos objectifs. Une véritable **parenthèse de bien-être** pour redémarrer sereinement et en pleine forme.



6 jours



590€/personne



Dates des sessions 2026 :

**20 au 25 avril, 1er au 6 juin et
du 5 au 10 octobre**

ATELIERS

- 2 Bilans nutrition (au début et à la fin)
Réalisés par un médecin nutritionniste
- Conférence nutrition

SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness

1 heure chaque jour

SOINS THERMAUX

2 soins thermaux par jour

- 6 couloirs de marche
- 3 bains d'hydromassage
- 3 massages sous pluie thermale

SOINS INSTITUT


- 2 gommages énergisants
- 2 douches au jet
- 2 massages minceurs avec application du gel
"Jambes Légères Eaux Thermales Valvital"
- 2 séances de pressothérapie






MINI CURE DU SPORTIF

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)

 **195€/personne**

 **Disponible durant toute la saison thermale (du 16/03 au 28/11/2026)**

JOUR 1

- Douche sous immersion en piscine
- Douche à jet
- Couloir de marche
- Massage sous eau thermale
- Lit hydromassant

JOUR 2

- Bain avec douche sous immersion en baignoire
- Bain de vapeur collectif
- Bain cryo ou Compresses d'eau froide
- 1 modelage Détente musculaire

SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness

2 heures chaque jour

125€

Mini cure du Sportif Récupération Flash sur 1 jour

Retrouvez, une version "Flash" disponible sur 1 journée, incluant 5 soins : bain d'hydromassage, douche au jet, couloir de marche, modelage détente musculaire et bain cryo ou compresses froides et 2 heures à l'espace Wellness.





DÉCOUVERTE THERMALE

Offrez-vous une **parenthèse bien-être** le temps d'une journée et découvrez les bienfaits de **quatre soins emblématiques** de notre cure thermale en rhumatologie. Une occasion idéale pour expérimenter les soins et ressentir les bienfaits de l'eau thermale.



1/2 jour (Hors dimanche)



45€/personne



**Disponible durant toute la
saison thermale
(du 16/03 au 28/11/2026)**

SOINS

- Douche sous immersion en piscine
- Bain avec douche sous immersion en baignoire
- Douche à jet
- Application de cataplasmes d'argile

DÉCOUVERTE THERMALE +

Profitez pleinement de cette mini cure avec les soins cités, accompagnés d'un accès 2h à l'espace Wellness au Spa Thermal.

Prix : 59€

**VOUS SOUHAITEZ RENFORCER
LES EFFETS DE VOTRE
DÉCOUVERTE THERMALE ?**

Découvrez l'option possible :
1 massage sous eau thermale (10 min)

– 23 €





MINI CURE LÂCHER-PRISE

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 soins thermaux adaptés et relaxation. Ce temps dédié à soi, permet de **relâcher les tensions** et de **retrouver un équilibre émotionnel**.



5 jours (Hors dimanche)



390€/personne



**Disponible durant toute la
saison thermale
(du 16/03 au 28/11/2026)**

SOINS

3 soins thermaux par jour

- 3 aérobains en piscine
- 2 aérobains en baignoire
- 3 douches pénétrantes
- 2 massages sous eau thermale
- 3 applications de cataplasmes d'argile
- 2 étuves corps entier

SOINS EN INSTITUT

- 2 lits hydromassants
- 1 modelage cranien et visage



SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness

6 heures d'accès






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**

 **Disponible durant toute la saison thermale (du 16/03 au 28/11/2026)**

SOINS

2 soins thermaux par jour

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

SPA THERMAL

- 1 massage équilibre du corps
- 1 soin du visage éclat ou hydratant / nourrissant

Accès à l'espace Wellness

1 heure chaque jour





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 durant toute la saison thermale
(du 16/03 au 28/11/2026)**

SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness

1 heure chaque jour

SOINS

3 soins thermaux par jour

- 3 bains d'hydromassage
- 3 douches sous immersion en piscine
- 3 douches pénétrantes
- 3 douches au jet
- 3 massages sous eau
- 3 applications de cataplasmes d'argile

ATELIERS

- 1 diagnostic de mobilité

ESPACE AQUASPORT

- 3 activités aquatiques (aquagym, aquabike...) définies au moment du diagnostic.





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.

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



6 jours



420€/personne



Disponible durant toute la
saison thermique (du 16/03
au 28/11/2026)



SOINS

3 soins thermaux par jour

- 6 bains d'hydromassage en baignoire
- 3 douches au jet
- 6 couloirs de marche
- 3 massages sous eau

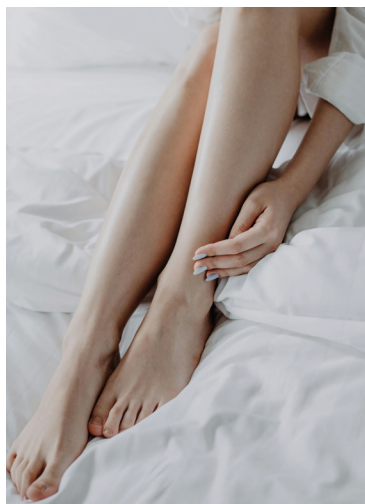
SOINS EN INSTITUT

- 3 séances de pressothérapie
- 3 enveloppements cryogéniques
- 3 massages drainants circulatoires et application du gel Jambes Légères Eaux Thermales Valvital

SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness

1 heure chaque jour



INFORMATIONS ET RÉSERVATION

cure.nancy@valvital.fr | info@valvital.fr

03 56 79 02 81 | 04 79 35 38 50

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, ©Jérôme Mondière, ©Aportaz, ©Mariësa Niels, ©Nicolas Dohr - Les visuels 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 Thermale de Nancy - SASU au capital de 50 000 € - RCS NANCY 913 639 803 - Siège social : 41-45 rue du Sergent BLANDAN 54000 NANCY - TVA : FR 24 913 639 803 - Édition décembre 2025.