



# WEIGHT BALANCE

Ce programme a été conçu pour vous aider à trouver votre poids idéal et à le maintenir. Il ne s'agit pas d'un régime strict pour une perte de poids rapide mais plutôt d'apprendre ou de ré-apprendre à adopter des habitudes alimentaires plus saines et un mode de vie plus à l'écoute de vos besoins.

La consultation personnalisée permet de déterminer ces besoins. Le programme 'Weight Balance' comprend des conseils en nutrition spécifiques à la perte de poids associés aux bienfaits de soins minceurs et des conseils en activités physiques.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



**PROGRAMME 'WEIGHT BALANCE'**  
**165 € par personne et par jour**

**Hors hébergement. Pour un séjour  
mini. de 3 nuits. Nous consulter.**

*option*  
**ESCAPADE  
VITALITÉ**

**Ce programme comprend**

- 1 bilan personnalisé qui permettra de déterminer les besoins spécifiques
- 1 programme adapté de 60 minutes de soins par jour
- 1 séance de sauna infrarouge (25 min) par jour
- 1 séance d'Oxygénation revitalisante 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min) par jour
- Participation aux cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt tous les jours
- Déjeuners 'Weight Balance' (hors boissons)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness

- \* Un petit-déjeuner buffet
- \* Un dîner
- 'Weight Balance' (hors boissons)

**50 € par pers.  
et par nuit**

**OFFRE SPÉCIALE 'WEIGHT BALANCE' 7 NUITS  
à partir de 1 950 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie  
de chambre choisie. Nous consulter.**

**Ce programme comprend**

- 2 soins du corps aux huiles essentielles détoxifiantes (60 min)
- 2 soins jambes légères (30 min)
- 2 enveloppements fango (30 min)
- 1 soin Tuina minceur (60 min)
- 1 séance individuelle d'exercices physiques avec un coach personnel
- 7 séances de sauna infrarouge (25 min)
- 7 séances d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)

- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners 'Weight Balance' (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/ Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum un activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de remise sur les soins supplémentaires

**OFFRE SPÉCIALE 'WEIGHT BALANCE' 10 NUITS  
à partir de 2 765 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie  
de chambre choisie. Nous consulter.**

**Ce programme comprend**

- 3 soins du corps aux huiles essentielles détoxifiantes (60 min)
- 3 soins jambes légères (30 min)
- 3 enveloppements fango (30 min)
- 2 soins Tuina minceur (60 min)
- 1 séance individuelle d'exercices physiques avec un coach personnel
- 10 séances de sauna infrarouge (25 min)
- 10 séances d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners 'Weight Balance' (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum une activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de remise sur les soins supplémentaires

*nos conseils pour votre*  
**PROGRAMME 'WEIGHT BALANCE'**

- \* Prévoir des vêtements souples, des chaussures de marche, une veste imperméable
- \* Boire 2 à 3 litres d'eau (tiède) par jour dont 1 litre d'infusion de gingembre frais
- \* Utiliser un gant de soie sur le corps avant la douche du matin
- \* Éviter de boire de l'eau directement après les repas
- \* Pratiquer 40 minutes d'exercice physique (yoga, natation, promenades en forêt...) par jour
- \* Faire une promenade digestive après les repas et éviter de dormir pendant la journée
- \* Éviter certains aliments : les huiles, le sucre, les céréales raffinées, les viandes rouges, les oeufs, les produits laitiers, les aliments aigres, trop salés, les bananes
- \* Utiliser les épices comme le fenugrec, le curcuma, le poivre noir, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle dans la préparation des aliments
- \* Préférer les saveurs amères, astringentes, âcres, relevées et les aliments aux qualités sèches, épicées, chaudes

**la clairière** BIO & SPA HOTEL - 63 route d'Ingwiller  
67290 La Petite Pierre - Alsace - France  
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00 - Fax. +33 (0)3 88 70 41 05 - info@la-clairiere.com - **la-clairiere.com**



**Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.**