

LES 3 VALLEES by BRIDES-LES-BAINS : LE LEADER DU SKI MOINS CHER

Sommaire

- Les **5** bonnes raisons de choisir Brides pour ses vacances à la neige. page 2
- En mars : au bonheur des **dames**. page 3
- Les **prix givrés** de www.brides-les-bains.com : séjours ski/spa. page 4
- Brides-les-Bains, camp de base pour un **ski safari**. page 5
- Remise en forme hivernale au Grand **Spa des Alpes®**. page 6
- Forfait « **jambes légères** » au Grand Spa des Alpes® : la **récupération après-ski**. page 7
- **6 jours Maigrir** à Brides®, c'est l'hiver aussi. page 8
- Domaine des **3 Vallées** : le grand ski en **3D**. page 9
- Brides-les-Bains : la destination **neige facile d'accès**. page 10



Photos en haute définition et libres de droits de Brides-les-Bains
téléchargeables sur le site :

www.mediaconseilpresse.com
salle de presse Brides-les-Bains

Les 3 vallées
by BRIDES-LES-BAINS

Les 5 bonnes raisons de choisir Brides pour ses vacances à la neige cet hiver

Envie de dévaler les pistes de Courchevel ou de goûter la poudreuse à Méribel sans exploser son budget ? A Brides-les-Bains (Savoie) c'est possible dès le 17 décembre. Le village, qui a inventé le ski low cost, réunit tous les atouts pour concilier bons plans et dépaysement. D'abord, la station permet d'accéder aux 3 Vallées, le plus grand domaine skiable au monde. Ensuite, elle propose des tarifs d'hébergement jusqu'à 50% moins chers qu'en altitude. Et puis à Brides, on skie et spa, on skie ou spa, selon ses envies... Enfin le village multiplie les attentions et chouchoute les femmes en mars. Zoom sur ce petit village savoyard qui possède tous les services d'une grande station.



Brides-les-Bains, une position centrale dans les 3 Vallées (Courchevel, Méribel, Val Thorens) et un accès direct et zen au front de neige de Méribel

1 Une position centrale dans les 3 Vallées

Choisir Brides-les-Bains comme destination ski, c'est s'offrir les 600 km de pistes des 3 Vallées (Courchevel, Méribel...). Avec sa liaison directe au front de neige de Méribel (en télécabine), Brides se positionne comme **l'entrée centrale et zen du plus grand domaine skiable au monde**. Choisir Brides, c'est aussi être sûr que la neige soit au rendez-vous. Une neige de qualité puisque 80% du domaine se trouve au-dessus de 2 000m. Chaque skieur, du débutant au freerider mangeur de poudre, sera comblé aux 3 Vallées.

2 Un bon plan tout l'hiver

La station confirme son statut de leader du ski moins cher. propose des tarifs d'hébergement jusqu'à 50% inférieurs à ceux pratiqués dans les stations d'altitude. Mais ici, se loger moins cher ne veut pas dire se loger moins bien. Chambres spacieuses, hôtels et résidences équipés de spa, jacuzzi ou piscine... permettent d'optimiser son séjour et de prolonger les plaisirs après le ski.

3 Champion du combiné ski et spa

Qui n'a jamais ressenti le besoin d'un massage après une journée de ski ? Brides-les-Bains satisfait cette aspiration. La station bénéficie du plus grand spa en Tarentaise. Ses 2100 m² invitent à retrouver son corps et ses esprits. Cet établissement, qui bénéficie du savoir-faire thermal, respire luxe, calme et volupté. L'équipe du

Grand Spa des Alpes® a pensé aux skieurs avec le forfait « jambes légères » pour optimiser la récupération après-ski.

4 Brides redouble d'attentions

Tous les matins, la télécabine de l'Olympe offre le petit-déjeuner : café, chocolat chaud pour se réveiller en douceur. Tous les mercredis, place aux plaisirs à petits prix : les commerçants baissent les prix ! Tous les lundis, un accueil convivial pour bien débuter son séjour : musique et vin chaud autour de la patinoire pour faire connaissance... plus rapidement.

5 Brides, un village qui aime la fête

C'est bien connu, dans les petits villages, on saisit tous les prétextes pour faire la fête. Le 24 décembre on va à la rencontre du Père Noël. Le 31 décembre, on danse à la DJ party une coupette de champagne à la main. Le 5 janvier, on fête le Noël Russe avec une DJ party dans le parc thermal avec bar à glaces. La semaine du 21 janvier, Brides fait sa Musik avec des groupes de rock et de blues. Le 14 février, le village salue les amoureux et pense aux célibataires avec un ski speed dating dans la télécabine et un love karaoké. Du 18 au 25 février, Brides fête les 20 ans du village olympique des JO d'Albertville, rythmés d'animations, de soirées et de rétrospectives. Le 16 mars, le village passe au vert pour la St Patrick avec musique celtique...

Repères

• Office de Tourisme de Brides-les-Bains

BP 28
73572 Brides-les-Bains cedex
Tél : 04 79 55 20 64
Fax : 04 79 55 20 40
contact@brides-les-bains.com
www.brides-les-bains.com

• Bons plans de qualité

A Brides-les-Bains, on profite de prix canons sans rogner sur la qualité. Ici, le grand espace n'est pas que sur les pistes mais aussi dans les chambres ou appartements. Brides est aussi une station thermale réputée. Et c'est une chance pour les skieurs. Le village bénéficie d'hébergements confortables conçus à l'origine pour de longs séjours. La plupart des hôtels et résidences offrent des équipements bien-être.

• Les 3 Vallées, un domaine skiable unique au monde.

Brides-les-Bains donne accès au plus grand domaine skiable du monde: 600 km de pistes de toutes les couleurs : 30 noires, 108 rouges, 129 bleues, 51 vertes. Deux cents remontées mécaniques. Le domaine des 3 Vallées est constitué des vallées de Méribel (Brides-les-Bains et Méribel) Saint-Bon (Courchevel, La Tania), Belleville (Saint-Martin-de-Belleville, Les Menuires, Val Thorens) et de la station d'Orelle.

• Les événements 2012

- **Brides fête l'Olympe, 20 ans déjà**, village olympique des JO d'Albertville, du 18 au 25 février

- **Ladies week, du 5 au 11 mars**

Brides chouchoute les femmes toute la semaine. Soins visage, manucure, maquillage, sophrologie, soirée Salsa, soirée Cocktail et l'élection de Miss et Mister Brides ! Animations entièrement gratuites.

Les 3 Vallées
by BRIDES-LES-BAINS

En mars : au bonheur des dames

A Brides-les-Bains, ce n'est pas seulement une journée mais toute une semaine gratuite dédiée aux femmes. Du 5 au 11 mars, en clin d'oeil à la journée internationale de la femme, la station a choisi de les chouchouter. Soins visage, maquillage, manucure, ateliers bien-être, chaque jour après le ski ou le spa, des ateliers gratuits sont animés par des professionnels de la beauté et du bien-être. Lâcher prise, détente et fous rires assurés !

Les femmes au centre de toutes les attentions ! Brides-les-Bains (Savoie) ne leur consacre pas une journée mais une semaine ! Du 5 au 11 mars, le village des 3 Vallées multiplie les actions à destination de la gente féminine pour que leur séjour à la neige ou au spa soit source de détente.

Durant sept jours, la bibliothèque se métamorphose en boudoir féminin animé par des professionnels de la beauté. Soins du visage par-ci, manucure par-là, sans oublier le maquillage pour sortir le soir. Dans cet espace chaleureux, l'heure est au lâcher prise. Et l'on s'y bouscule ! Rien de tel qu'un soin du visage pour régénérer une peau

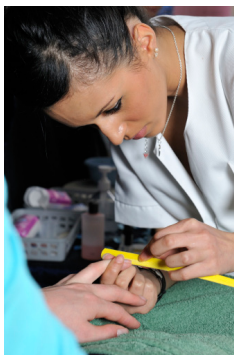
tiraillée par le froid, le vent et le soleil après le ski. Ce sont les copines qui vont être jalouses ! Ces instants de beauté se prolongent avec des ateliers de « bien-être ». Sophrologie et stretching sont programmés tous les soirs de la semaine.

Détendues et rayonnantes, elles sont prêtes pour la nuit. Tout au long de la semaine, place au rire et aux dancefloors. Défilés, soirée salsa, élection de Miss and Mister Brides... Diverses soirées à thèmes sont organisées.

Tous les ingrédients sont réunis pour que cette semaine, Brides se conjugue au féminin.



Atelier maquillage



Atelier manucure



Soirée à thèmes (ici karaoké)

Bon plan hébergement du 5 au 11 mars 2012

• **Entre copines**

hébergement 7 nuits en résidence, studio 4 personnes + forfait ski 6 jours vallée de Méribel + piscine et jacuzzi + navette pour la télécabine, à partir de 175 euros/pers.

Toutes les formules et offres exclusives sur
www.brides-les-bains.com

Les 3 vallées
by BRIDES-LES-BAINS



Repères

• **5^{ème} édition de la Ladies' week à Brides-les-Bains**

du 5 au 11 mars 2012

www.brides-les-bains.com

Renseignements : Office du Tourisme de Brides-les-Bains

Tél. : 04 79 55 20 64

• **Comment participer ?**

Les inscriptions se font à l'Office de Tourisme et au départ de la télécabine de l'Olympe, accès aux 3 Vallées.

• **Toutes les formules et offres exclusives sur www.brides-les-bains.com**

L'Office de Tourisme de Brides propose des séjours clés en main ou à composer soi-même.

• **Brides, une destination ski pas comme les autres**

Depuis les JO d'Albertville, la télécabine de l'Olympe relie directement le village de Brides-les-Bains au front de neige de Méribel pour donner accès aux 3 Vallées, le plus grand domaine skiable du monde.

Brides est la destination ski astucieuse par excellence : hébergement 30 à 50% moins cher qu'en altitude, l'accès au plus grand domaine skiable du monde, des prestations de qualité, le Grand Spa des Alpes® ouvert tout l'hiver 7j/7, l'unique Casino de Tarentaise, etc.

Les prix givrés de Brides-les-Bains séjours ski de Noël à Pâques

Brides reste un « bon plan » pendant toute la saison de ski. Dès le 17 décembre, la station invite à profiter des premières neiges à prix tout doux ! Brides a concocté des formules pour vivre le grand ski pendant une semaine. Les formules ski présentées ici peuvent être couplées avec les formules spa de 3 jours (pages 6).

NOËL EN FAMILLE DANS LES 3 VALLÉES :

• 6 jours famille à Noël

A partir de 1012 euros/famille/en résidence/studio base 4 avec piscine et jacuzzi + navette pour la télécabine

hébergement 7 nuits en résidence** 2 adultes et 2 enfants + forfait ski 6 jours vallée de Méribel

A partir de 1558 euros/famille/en hôtel (2 adultes + 2 enfants de moins de 18 ans) du vend 23 au vend 30 déc 2011**

hébergement 7 nuits en ** 1/2 pension + forfait ski 6 jours vallée de Méribel, base chambre famille

pitch : offrir à sa famille le plus grand domaine skiable à Noël, un cadeau et des souvenirs inoubliables !

NOUVELLE ANNEE TOUT SCHUSS

• 6 jours ski spécial Nouvel An

A partir de 542,50 euros/pers.

du vend 30 déc 11 au vend 6 janv 2012

hébergement 7 nuits en ** 1/2 pension + forfait ski 6 jours vallée de Méribel, base chambre double

pitch : Quoi de plus vivifiant et festif qu'une Saint Sylvestre à la montagne ? Fêtez la nouvelle année dans le plus grand domaine skiable du monde.

SOLDES DE JANVIER

• 6 jours ski en janvier

A partir de 170 euros/pers./studio

du sam 7 janvier au vend 27 janv 2012

en studio base 4 personnes avec piscine et jacuzzi + navette pour la télécabine

hébergement 7 nuits en résidence** + forfait ski 6 jours vallée de Méribel

A partir de 377 euros/pers./hôtel**

du sam 7 janvier au vend 27 janv 2012

7 nuits d'hébergement en hôtel en demi pension (base chambre double) + forfait de ski 6 jours vallée de Méribel

pitch : skiez malin. Profitez des joies de la neige à des prix très compétitifs !

FÉVRIER A PRIX FONDANTS

• 6 jours ski vacances de février

A partir de 369 euros/pers.

Du sam 11 février au sam 10 mars

hébergement 7 nuits en résidence, studio 4 personnes + forfait ski 6 jours vallée de Méribel + piscine et jacuzzi + navette pour la télécabine

pitch : les vacances dans les 3 Vallées sans se ruiner dans un logement confortable avec espace bien-être

SOUS LE SOLEIL DE MARS

• 6 jours ski de printemps

A partir de 175 euros/pers.

du sam 17 au sam 31 mars 2012

hébergement 7 nuits en résidence, studio 4 personnes + forfait ski 6 jours vallée de Méribel + piscine et jacuzzi + navette pour la télécabine

pitch : de la bonne neige, moins de monde, des terrasses ensoleillées où profiter du panorama sublime... Les 3 Vallées en mars, c'est la fête !



Repères

www.brides-les-bains.com

Pour trouver toutes les infos ski et réserver son séjour :

- réservation du matériel
- les activités pour tous
- les forfaits et formules
- les itinéraires des 3 Vallées en 3D
- où louer son matériel...

• Vallée de Méribel

En empruntant la télécabine de l'Olympe à Brides-les-Bains, le skieur arrive directement skis aux pieds au front de neige de Méribel. Il a alors accès à 150 km de pistes. Les débutants peuvent tranquillement s'aventurer sur les pentes douces de la Chaudanne. Les amateurs de nouvelles glisses prennent la direction du « Moon Park ».

Pour les sensations en altitude, cap sur Mottaret et son mythique Mont du Vallon à 2 952 m.

Pour finir la journée en beauté, on redescend par les Allues pour reprendre la télécabine de l'Olympe et réduire le temps de descente.



Des chambres spacieuses...



...et des résidences confortables, le luxe à petits prix

media conseil presse

Marie-Claude Prévitali
Karim Hachim & Solène Riblet

52, avenue Félix Viallet 38000 Grenoble
tél. 33(0)4 76 86 84 00 - fax. 33(0)4 76 86 22 35 - port. 33(0)6 08 98 74 13
mail: contact@mediaconseilpresse.com - site: www.mediaconseilpresse.com

Brides-les-Bains, camp de base pour un ski safari

Avis aux skieurs avides de territoires inconnus ! Brides-les-Bains s'avère un camp de base idéal pour globe-skieurs. Ici on peut goûter en une semaine aux trois des plus grands domaines skiables du monde : Les 3 Vallées, l'Espace Killy et Paradiski. Ces chercheurs de perles blanches peuvent affûter leurs carres ! Cet hiver ce ski safari s'organise. Quatorze dates de séjours possibles de décembre à avril bénéficiant de l'encadrement de moniteurs diplômés.

Certains skieurs sont gourmands de pistes. D'autres skieurs agissent en véritables « collectionneurs » et veulent inscrire à leur tableau de descente tous les domaines skiables à leur portée... Les 3 Vallées, avec ses 600 km de pistes à avaler en parcourant six stations, n'arrivent parfois pas à contenter les appétits des plus voraces. Brides-les-Bains sait comment satisfaire ces insatiables. Elle constitue un camp de base idéal pour accrocher Les 3 Vallées, l'Espace Killy et Paradiski à son « palmarès ». Brides-les-Bains se situe pour ainsi dire à l'épicentre de cet Eden. Il offre donc un accès rapide à ces

trois domaines. C'est la porte ouverte à des milliers de kilomètres de pistes qui, objectivement, forment la crème du ski des Alpes françaises. Du grand ski version XXL pour grands collectionneurs de perles blanches. Cet hiver, ce ski safari s'organise. Terra Vista Travel propose avec First Tracks Ski Coaching quatorze semaines où ce périple est possible. Tout est prévu, de l'encadrement en passant par les transferts depuis l'aéroport, l'hébergement en demi-pension, les forfaits de ski et le transport des bagages. Bref, tout ce qu'il faut pour savourer pleinement ces domaines d'exception.



Repères

Brides-les-Bains est à une remontée du Domaine des 3 Vallées. Le village est située à 12 km seulement de Champagny-la-Vanoise, une des portes d'entrée de Paradiski par les adrets de La Plagne. Plus loin (64 km), en Haute-Tarentaise, Val d'Isère ouvre un vaste domaine relié à Tignes, avec aussi, clin d'œil, la possibilité de tracer sur la piste de Bellevarde, souvenir de l'épreuve de descente olympique de 1992.

Programme Ski Safari : Les 3 Vallées, l'Espace Killy et Paradiski à portée de spatules

Jour 1

Arrivé à l'aéroport Transfert jusqu'à l'hôtel à Brides-les-Bains, Welcome Party. Nuit à Brides-les-Bains

Jour 2

Découverte des 3 Vallées - Méribel/St Martin de Belleville (accès et retour par la télécabine de l'Olympe). Nuit à Brides-les-Bains

Jour 3

Découverte des 3 Vallées - Courchevel (accès et retour par la télécabine de l'Olympe) - soirée Casino. Nuit à Brides-les-Bains

Jour 4

Découverte des 3 Vallées - Les Menuires / Val Thorens/Orelle (accès et retour par la télécabine de l'Olympe). Nuit à Brides-les-Bains

Jour 5

Découverte du domaine de Paradiski - La Plagne / Les Arcs à partir de Champagny-en-Vanoise (autocar 20 minutes aller, transfert direct à partir de Villaroger en autocar pour Val d'Isère ou Tignes - 25 minutes). Transfert des bagages de Brides-les-Bains jusqu'à Val d'Isère ou Tignes prise en charge par Terra Vista. Nuit à Val d'Isère ou Tignes

Jour 6

Découverte de l'Espace Killy - Tignes/Val d'Isère. Nuit à Val d'Isère ou Tignes

Jour 7

Découverte des 3 Vallées - Les Menuires / Val Thorens /Orelle (autocar aller 45 minutes aux Menuires, retour par la télécabine de l'Olympe). Nuit à Brides-les-Bains

Jour 8

Départ pour l'aéroport en autocar

Est compris : le transfert depuis l'aéroport (aller retour) ; l'hébergement en demi pension (en hôtels de catégorie 3* minimum) ; les forfaits de ski ; un moniteur/ski guide professionnel pour toutes les journées sur les pistes ; le transport prévu pendant le séjour ; le transport des bagages.

Prix : 1590 euros par personne (sur une base de 8 personnes en occupation double)

Dates : 12 semaines possibles entre le 17décembre 2011 et 21 avril 2012.

contact@terra-vista.fr

www.terra-vista.fr

www.first-tracks.fr

Remise en forme hivernale au Grand Spa des Alpes®

Partir à la neige c'est offrir une grande bouffée d'oxygène physique comme mental. Le Grand Spa des Alpes® parfait ce programme de remise en forme hivernale avec deux forfaits de 2 et 3 jours. Tout le savoir-faire thermal entre luxe et environnement montagnard... A consommer sept jours sur sept.

Luxe, beauté, douceur, expertise... Le Grand Spa des Alpes® de Brides-les-Bains est un palais dédié au bien-être. Il embarque ses hôtes dans une escale tournée vers le ressourcement. Ses 2100 mètres carrés invitent à retrouver son corps et ses esprits. Ici, le mot cure rime avec efficacité et plaisir. Enveloppement d'algues, bain hydromassant, douche au jet, modelage... utilisent les sources thermales de Brides-les-Bains. Elles jouent un rôle actif sur la circulation, le tonus cutané ou encore la rétention d'eau. Entre deux soins thermaux, on est invité à un voyage des sens à l'Espace Ludique. Nul besoin de réserver pour goûter à ce programme en libre accès. D'abord

souffler dans l'un des deux bains de vapeur. Ils invitent à se poser sur les banquettes de mosaïques chaudes et humer des vapeurs aux plantes. Pour se remettre de ses émotions, rien de tel que la fontaine de givre. C'est stimulant de vivre l'expérience du Grand Nord en se frictionnant avec de la glace pilée. Pourquoi ne pas goûter ensuite aux douches expérimentales ? Ses jeux d'eau, de brume et de vapeur sont enveloppés de lumière. A la fin de sa journée de soins, rendez-vous au hammam ou dans les deux jacuzzis en extérieur pour achever le lâcher-prise. Et terminer avec un thé à la menthe non sucré au divana, luxueux petit boudoir oriental...



Repères

• Spa de Brides-les-Bains®
Tél. : 04 79 55 23 44
Fax : 04 79 55 29 73
contact@spa-brideslesbains.com
www.spa-brideslesbains.com

Forfait remise en forme 3 jours Hiver : 2 soins/jour

Programme de six soins au Grand Spa des Alpes®
Du 26 déc 11 au 10 mars 12 (fermé le 1^{er} janvier 11). Le spa sera ouvert 7j/7 cet hiver.

Programme de soins :

• un hammam gommage

Le plus de Brides : faire peau neuve dans un vrai hammam qui préserve la tradition avec étuve et gommage. Le soin se poursuit avec un modelage hydratant circulaire et relaxant.

• un modelage sous affusion d'eau thermale

Le plus de Brides : un massage en profondeur localisé et personnalisé qui stimule la circulation sanguine. Ce soin améliore la souplesse de la peau grâce à la mobilisation des différentes couches cutanées. Au passage, il procure une vraie détente physique et mentale.

• un enveloppement d'algues sur « dry-floating »

Le plus de Brides : double effet pour ce soin qui combine une application d'algues chaudes aux actions anti-cellulitiques et circulatoires et une relaxation totale dans un lit à eau où l'on est en apesanteur.

• deux douches au jet

Le plus de Brides : la douche au jet de Brides met en oeuvre un protocole qui se concentre sur les zones du corps où une action circulatoire est nécessaire. La puissance des jets d'eau thermale est réglée pour mobiliser les masses musculaires et stimuler la circulation sanguine.



• un hydroxueur

Le plus de Brides : balayage du corps dans un bain d'eau thermale par de fins jets d'air sous pression. Les jets d'eau thermale ont une action relaxante et circulatoire en profondeur.

• accès à l'Espace Activités Physiques

• accès à l'espace de

repos et aux activités du Spa Ludique

Accès libre : hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, divana, sauna, douche glacée, douches expérimentales, trois jacuzzis (un en intérieur et deux chauffés en extérieur), salon de repos, fontaine de givre, tisanerie...
- prêt du peignoir et des sandales

Combien ça coûte ?

- Forfait spa remise en forme 3 jours :
228 euros

- spa remise en forme 3 jours + demi-pension diététique ou traditionnelle 3J/3N en hôtel** :
398 euros, base chambre double.

- spa remise en forme 3 jours + demi-pension diététique ou traditionnelle 3J/3N en hôtel***:
441 euros, base chambre double



Forfait « jambes légères » au Grand Spa des Alpes® : récupération après-ski

Avaler les dénivelés, tailler des courbes, enchaîner les virages... Après une journée de ski, les jambes sont parfois de plomb. Pour éviter de se réveiller le deuxième jour bloqué et courbatu, le Grand Spa des Alpes® a mis au point le forfait « jambes légères » pour l'après-ski.

Le ski met les membres inférieurs à rude épreuve. Et si l'on n'a pas eu le temps de se préparer physiquement, les jambes et les cuisses sauront le rappeler. Le spa de Brides-les-Bains a la solution pour empêcher raideurs et courbatures de gâcher son séjour au ski. Il a mis au point un forfait « jambes légères ». Il se compose de deux soins à l'eau thermale : un hydroxueur et un modelage sous eau thermale ainsi qu'un accès libre à l'Espace Ludique et ses deux jacuzzis en extérieur pour achever le lâcher-prise...

Objectif : s'offrir un vrai moment de détente et éliminer tension et acide lactique. L'eau thermale de Brides-les-Bains possède des vertus circulatoires. La composition de l'eau associée aux techniques de soins jouent un rôle actif sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, le tonus cutané et la rétention d'eau, tout en équilibrant la pression artérielle. Autrement dit, tous les atouts pour régénérer les muscles et attaquer la pente en pleine possession de ses moyens...

Le forfait spa « jambes légères » du Grand Spa des Alpes®

Il comprend deux soins thermaux et un accès libre à l'Espace Ludique :

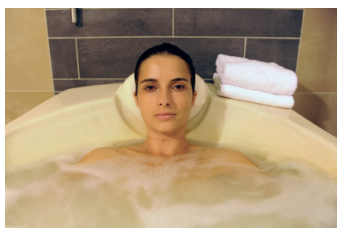
- un hydroxueur : balayage du corps dans un bain d'eau thermale par de fins jets d'air sous pression. La force des jets d'eau thermale a une action relaxante et circulatoire en profondeur.

- une affusion d'eau thermale : modelage sous une pluie d'eau thermale chaude qui stimule la circulation sanguine. L'hydrothérapeute met en œuvre toutes les techniques de modelage à visées décontractante et circulatoire. Au passage, il procure une vraie détente physique et mentale.

- accès libre à l'Espace Ludique et ses deux jacuzzis chauffés en extérieur :

Le Grand Spa des Alpes® bénéficie d'un Espace Ludique, véritable escale du bien-être à savourer à son rythme. On improvise son parcours sans horaire, sans contrainte en suivant sa seule inspiration. Douches expérimentales, bains de vapeurs aromatiques, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs sont sources de sensations corporelles inédites et inépuisables. Un superbe hammam et son divana invitent à s'évader entre deux soins. Un délice à renouveler sans compter.

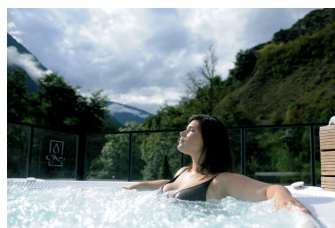
Tarif Forfait spa « jambes légères » : 97 euros/pers.



Hydroxueur



Modelage sous affusion d'eau thermale



Accès libre à l'Espace Ludique et ses deux jacuzzis chauffés en extérieur



• Quatre Pauses Spa Sensations

Le Grand Spa des Alpes® propose quatre forfaits bien-être. Il s'agit de pauses à déguster en toute saison, une parenthèse d'une demi-journée à s'offrir pour se retrouver...

- Spa Ludique

Le Spa Ludique est une invitation au lâcher-prise. On improvise son parcours à son rythme, sans contrainte horaire, en suivant sa seule inspiration. Au programme : douches expérimentales, bains de vapeurs aromatiques, sauna, fontaine de givre, jacuzzis en plein air et intérieur. Un hammam et son divana suggèrent une douce pause entre deux expériences sensorielles.

PPI : 40 euros

- Spa Jambes légères

(voir ci-contre)

- Spa Detox

Envie de faire peau neuve entre deux saisons ? Le programme Spa Detox se compose d'un hammam gommage et d'un soin visage détoxifiant et régénérant. On profite avant ou après du Spa Ludique.

PPI : 97 euros

- Spa Cocoon

Une parenthèse bien-être pour relâcher les tensions musculaires et éliminer les toxines. Le programme se compose d'un enveloppement d'algues régénérant suivi d'un massage suédois, le must des massages dispensé par un kinésithérapeute DE. Avant ou après les soins, on prolonge la pause avec le Spa Ludique.

PPI : 102 euros

Les 3 Vallées
by BRIDES-LES-BAINS

SAISON HIVER (du 26 décembre 2011 au 10 mars 2012)

6 jours Maigrir à Brides c'est l'hiver aussi

Quelques kilos supplémentaires qui minent le moral ? Quelques centimètres de tour de taille qui dérangent ? Le Grand Spa des Alpes® de Brides-les-Bains a la solution. Il propose la cure 6 jours Maigrir à Brides l'hiver du 2 janvier au 10 mars 2012.

6 jours Maigrir à Brides l'hiver
Un programme complet pour amorcer une perte de poids
et apprendre à maigrir.
28 soins et activités.

1 - suivi diététique personnalisé pendant et après la cure

- deux entretiens avec une diététicienne
- un suivi postcure

Le plus de Brides : lors du premier rendez-vous, la diététicienne établit un diagnostic avec impédancemétrie (composition corporelle). Un dossier personnel est constitué afin de connaître les habitudes alimentaires, les contraintes, les goûts... Pendant les 6 jours, des menus diététiques sont proposés par les hôteliers partenaires de Brides à partir des consignes de la diététicienne. En fin de cure, le deuxième rendez-vous permet de révéler les points d'amélioration. Des objectifs qualitatifs et/ou quantitatifs sont fixés. Un suivi postcure interactif via Internet est aussi proposé. Il s'effectue par email et à l'initiative de la professionnelle à deux reprises. Les deux premiers contacts sont gratuits. Une formule d'abonnement est ensuite proposée si ce suivi interactif répond aux attentes (abonnement 12 mois : 115 euros).

2 - dix-huit soins à l'eau thermale de Brides-les-Bains

- quatre modelages sous affusion

Le plus de Brides : un modelage en profondeur localisé et personnalisé qui stimule la circulation sanguine. L'hydrothérapeute met en oeuvre toutes les techniques de modelage à visées anti-cellulitique, décontractante, circulatoire.

Ce soin améliore la souplesse de la peau grâce à la mobilisation des différentes couches cutanées. Au passage, il procure une vraie détente physique et mentale.

- trois hydroxieurs

Le plus de Brides : la force des jets d'eau thermale pulsée par de l'air sous pression. Action relaxante et circulatoire en profondeur.

- trois bains hydromassants

Le plus de Brides : un soin anti-cellulitique, relaxant et tonifiant. L'hydrothérapeute masse les différentes parties du corps immergé avec un jet d'eau thermale sous pression. Ce parcours individualisé agit sur les zones à mobiliser.

- six douches au jet

Le plus de Brides : tout le monde connaît la douche au jet. Celle de Brides met en oeuvre un protocole qui se concentre sur les zones du corps où une action circulatoire et anti-cellulitique est nécessaire. La puissance des jets d'eau thermale est réglée pour mobiliser les masses musculaires et stimuler la circulation sanguine.

- deux enveloppements d'algues sur « dry-floating »

Le plus de Brides : soin détox et peau neuve doublée d'une relaxation totale en apesanteur sur un lit d'eau.

3 - cinq jours d'activités physiques encadrées

Cardiotraining, trois séances de Fitvibe, renforcement musculaire et relaxation proposés et encadrés par un professionnel.

4 - accès libre à l'Espace Ludique

Hammam • bain de vapeur aux plantes • bain de vapeur aromatique • divana • douches expérimentales • sauna • douches glacées et fontaine de givre • jacuzzis intérieur et extérieurs • salon de repos • tisanderie • terrasse • solarium.



Repères

- combien ça coûte ?

- Cure 6 jours Maigrir à Brides l'hiver au Grand Spa des Alpes® : 659 euros
- Cure 6 jours Maigrir à Brides l'hiver + hébergement base chambre double 7 nuits en pension complète diététique
- en hôtel** à partir de 1 195 euros
- en hôtel*** à partir de 1 303 euros

• Le Grand Spa des Alpes® a mis au point la cure 6 jours Maigrir à Brides l'hiver en partenariat avec plusieurs hôtels** et *** qui proposent des pensions complètes diététiques.

• Renseignements/réservation
Le Grand Spa des Alpes®
BP 14
73573 Brides-les-Bains
Tél. : 04 79 55 23 44
Fax : 04 79 55 29 73
contact@legrandspadesalpes.com
www.legrandspadesalpes.com



Massage sous l'eau

Domaine des 3 Vallées : le grand ski en 3D

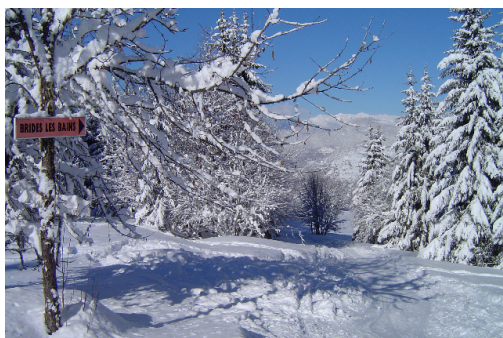
Il n'existe pas meilleure entrée que Brides pour pénétrer dans les 3 Vallées. Choisir Brides, c'est s'offrir la possibilité de skier à Courchevel, Méribel, Les Menuires et Val Thorens. C'est le camp de base idéal pour partir à la découverte des 600 km de pistes balisées qu'offre ce beau domaine. Avec son accès direct à Méribel, Brides-Les-Bains est devenue la « station bon plan » du plus Grand domaine skiable au monde. Du ski en forêt aux paysages glaciaires, en passant par la poudreuse : tout schuss sur le grand ski en 3D !

Pénétrer dans le domaine des 3 Vallées par la télécabine de l'Olympe de Brides, c'est prendre le temps de l'approche, d'y rentrer avec respect. La montée propose un survol paisible d'une moyenne montagne vivante. Elle prépare en douceur à l'arrivée sur Méribel, fierté des stations françaises et référence internationale de l'architecture traditionnelle de montagne. Arrivé sur cette plate-forme, le skieur a, dès lors, l'embarras du choix.

Méribel : jouer avec les versants

Rester sur Méribel et Méribel-Mottaret et imaginer son programme en jouant habilement, sur les deux versants et le fond de vallée, avec la course du soleil et la qualité de neige.

Oser plus en profitant de la télécabine du Pas du Lac, pour basculer sur Courchevel et ses sites La Saulire, haut-lieu du ski virtuose. On peut y passer la journée, goûter aux plaisirs de la table, faire un tour sur La Tania, la dernière-née et revenir au soleil couchant.



Voyage en altitude

Prendre une option plus radicale encore, en choisissant d'aller sur Les Menuires et Val Thorens, fleurons des stations d'altitude. Ce jour-là avoir pour ambition de rejoindre les 3200 mètres de la cime Caron, point de vue unique sur les Alpes françaises, des Alpes du Sud à la Suisse, de la Meije au Mont Blanc, et point de départ pour un ski en harmonie avec la haute montagne.

Voyage panoramique

S'offrir un voyage panoramique en glissant sur la magnifique balcon des crêtes, avant de plonger sur les grandes pentes qui descendent sur la chapelle baroque de Notre Dame de la Vie à Saint-Martin de Belleville (dont les maisons solides et si

bien rénovées racontent la belle et longue histoire des 3 Vallées).

Menu ski à la carte

En fait, skier ici, c'est savoir profiter d'un aménagement unique au monde, pour se composer, que l'on soit fin gourmet, boulimique ou dilettante, un menu à la carte. Chaque jour, il s'adaptera à son appétit de neige, à son niveau, à son moral et à sa forme du moment. Il pourra aussi prendre en compte la météo du jour, ou l'humeur de ses compagnons de bordée. Choisir Brides comme destination de ski, c'est laisser parler son inspiration, dériver au gré de ses envies, se faire happer par la majesté des lieux, répondre à l'appel de la pente, se régaler des variétés de neige, de pentes et d'exposition.

Qu'importe la météo, vive la glisse

C'est choisir de skier dans les arbres de Méribel parce que le brouillard menace, aller au Mont du Vallon ou au Roc de Fer parce que la poudreuse

toute fraîche y est d'une qualité rare. C'est bénéficier de la garantie-neige offerte partout par les canons à neige. C'est se colleter au domaine de Val Thorens parce que ses glaciers initient à la haute montagne. C'est choisir le lac du Lou pour sa si belle neige de printemps ou se balader dans la vallée des Encombres pour avoir une chance de rencontrer des chamois. Nulle part ailleurs, le ski est un jeu grandeur nature, un voyage d'altitude aisé qui se renouvelle sans cesse.

Skier ici, c'est exploiter au mieux et en toute liberté les possibilités actuelles du domaine skiable et des engins de glisse. Skier dans les 3 Vallées, c'est goûter au grand ski dans toute sa splendeur. Et décider de le faire à partir de Brides-les-Bains, c'est encore plus malin car c'est moins cher et on évite le rush des stations de haute altitude !



• **Altitude skiable minimum à 1300 m**, maximum à 3230 m, soit 85% du domaine skiable au-dessus de 1800 m, 25 sommets accessibles dont 10 à plus de 2 500 m.



Brides-les-Bains : la destination neige facile d'accès

Avions, trains, route : tous les chemins mènent à Brides-les-Bains. Idéalement située au cœur du domaine des 3 Vallées, cette station est facile d'accès quel que soit son moyen de locomotion.

Brides-les-Bains par avion :

- Aéroport de Lyon Saint Exupéry (150 km - 1h40) :

www.lyonaeroports.com
Tél. +33(0) 826 800 826

EasyJet
British Airways
Air France
Bmi
Bmibaby

- Aéroport de Genève (120 km - 2h) :

www.gva.ch
Tél. +3341 (0) 900 57 15 00

British Airways
EasyJet
Flybe
Bmibaby
Jet2.com

- Aéroport de Chambéry/Aix-les-Bains

(90 km - 1h15) :
www.chambery-airport.com
Tél. +33(0)4 79 54 49 54

Flybe
Jet2.com
Flyglobespan

- Aéroport de Grenoble/Saint Geoirs

(160 km - 2 heures) :
www.grenoble-airport.com

Tél. +33(0)4 76 65 48 48
EasyJet
Ryanair
British Airways
Thomsonfly

Brides-les-Bains par train :

- Eurostar : Londres/Moûtiers en 8h

www.eurostar.com

- Thalys : Bruxelles/Moûtiers en 7h

www.thalys.com

- Paris/Moûtiers en 4h30 par TGV

www.voyages-sncf.com

Brides-les-Bains par la route :

Itinéraire sur autoroute (A430) et voie rapide (N90 2X2 voies) jusqu'à 6 km seulement de Brides-les-Bains !

A Moûtiers, prendre la direction vallée de Bozel/Brides-les-Bains.



Repères

- Liens directs et réservations en ligne en passant par le site

www.brides-les-bains.com

(avion, train, bus, taxis)

Coordonnées compagnies aériennes

British Airways :
www.ba.com
Air France Group :
www.airfrance.com/uk
Bmi :
www.flybmi.com
Bmi Baby :
www.bmibaby.com
Flybe :
www.flybe.com
Ryanair :
www.ryanair.com
Flyglobespan :
www.flyglobespan.com
Easyjet :
www.easyjet.com
Jet2.com :
www.jet2.com
Thomsonfly :
www.thomsonfly.com

Navettes pour Brides-les-Bains

Navette Transavoie quotidienne entre Moûtiers et Brides-les-Bains à partir de 3 euros/personne l'aller et 5,40 euros l'aller-retour
Réservation : +33(0)4 79 24 21 58

Navette Altibus entre Lyon-Saint Exupéry et Brides-les-Bains à partir de 65 euros/personne (sur réserve)

www.altibus.com
Réservation : 0 820 320 368
De l'étranger : +33(0)4 79 68 32 96

Navette entre l'aéroport de Genève et Moûtiers à partir de 78 euros/personne : www.alpski-bus.com

Navette entre l'aéroport de Grenoble/Saint Geoirs et Brides-les-Bains :
www.bensbus.co.uk



Les 3 vallées
by BRIDES-LES-BAINS