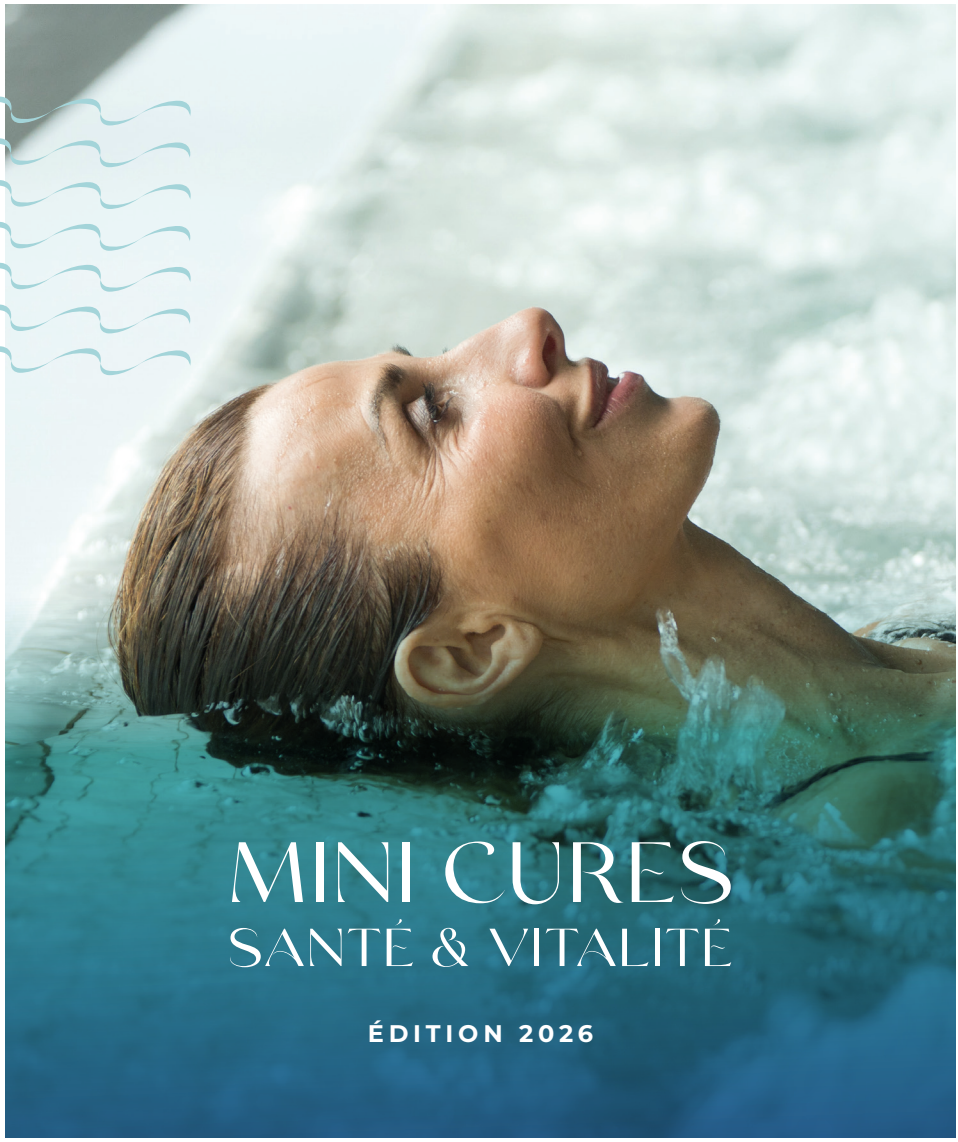
NANCY Thermal

PAR ValVital



MINI CURES
SANTÉ & VITALITÉ

ÉDITION 2026

ValVital

MINI CURES VALVITAL

Des concentrés de soins pour mieux vivre demain



Sans prescription médicale

À noter

Une mini cure est composée de soins thermaux, dont certains peuvent ne pas convenir à toutes les personnes. Cependant, elle ne nécessite pas de prescription médicale et débute simplement par la remise d'une attestation personnelle à signer à votre arrivée.

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 2 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.

Comment réserver ?

Sur notre site internet : **www.valvital.fr**
ou par mail : **info@valvital.fr**
ou par téléphone : **04 79 35 38 50**

MINI CURES SANTÉ

RHUMATOLOGIE 04

PHLÉBOLOGIE 05

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

Des soins thermaux vous sont dispensés sur 6 jours au rythme de **2 à 4 soins par jour**.

Aux thermes de Nancy Thermal, il existe **2 orientations thérapeutiques** : la rhumatologie et la phlébologie.

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 thermale (du 16/03 au 28/11/2026)



Découvrez les bienfaits de cette mini cure qui comprend plusieurs soins thermaux 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 thermale.

- **Bain simple (10 min)**

Plongé dans une baignoire d'eau thermale chaude.

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

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

- **Piscine simple (15 min)**

Balnéation en piscine thermale.

- **Douche pénétrante (10 min)**

Pulvérisation d'eau thermale.

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

Application de poches poreuses contenant de l'argile.

- **Étuve corps complet (10 min)**

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

- **Étuve locale (10 min)**

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

- **Étuve collective (15 min)**

Bain de vapeur en enceinte collective.

Nouveauté 2026

PHLÉBOLOGIE

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



3 à 4 soins thermaux par jour parmi :

- **Bain avec aérobain**

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

- **Douche au jet**

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

- **Couloirs de marche**

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

- **Compresses thermales froides**

Application de compresses d'eau thermale froide.

VOUS SOUHAITEZ RENFORCER VOTRE MINI CURE 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 RECONNEXION

DÉCOUVERTE THERMALE 10

LÂCHER-PRISE 11

NANCY THERMAL EXPERIENCE 12

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 (Hors week-end)

590€/personne

Débuts des sessions 2026 : 20 au 25 avril, 1er au 6 juin et du 5 au 10 octobre

SOINS THERMAUX

4 à 5 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

ATELIERS

- 2 Bilans nutrition (au début et à la fin)
- Conférence nutrition

SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness
1 heure chaque jour



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
1 heure chaque jour

Mini cure du Sportif
Récupération Flash sur 1 jour

125€

Retrouvez, une version “Flash” disponible sur 1 journée, incluant les 5 soins précédemment cités, ainsi qu’un accès Wellness de 2 heures.

DÉCOUVERTE THERMALE

Offrez-vous une **parenthèse bien-être** le temps d'une journée et découvrez les bienfaits de **trois 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

45€/personne

Disponible durant toute la saison thermale



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 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 relaxation, soins revitalisants et ateliers d'échanges. Ce temps dédié à soi, permet de **relâcher les tensions**, de **retrouver un équilibre émotionnel** et de repartir avec **des outils pour mieux gérer le stress au quotidien**.

5 jours (Hors week-end)

390€/personne

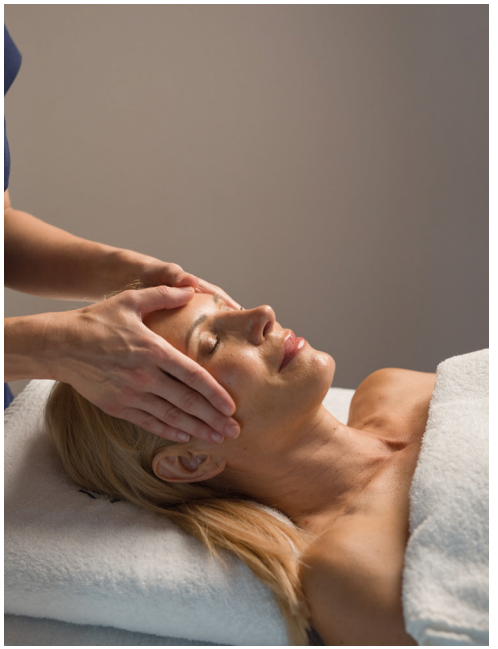
Disponible durant toute la saison thermale

SOINS

3 à 4 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

SOINS

2 à 3 soins thermaux par jour

- 3 bains avec aérobain en piscine
- 2 bains d'hydromassage en baignoire
- 1 douche pénétrantes
- 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

SOINS

3 à 4 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 diagnostique de mobilité

ESPACE AQUASPORT

- 3 activités aquatiques (aquagym, aquabike...)

SPA THERMAL

Accès à l'espace Wellness
1 heure chaque jour



Nouveauté 2026

MINI CURE LÉGÈRETÉ JAMBES

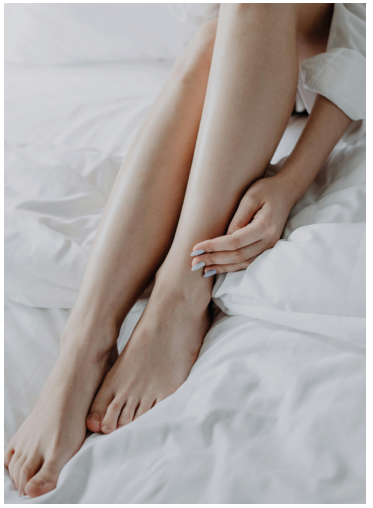
Offrez à vos jambes une pause revitalisante avec notre mini cure Légèreté Jambes. Conçue pour **soulager la fatigue, stimuler la circulation et apporter une sensation de légèreté**, cette mini cure allie soins thermaux ciblés, massages et moments de détente au Spa.

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

6 jours

420€/personne

Disponible durant toute la saison thermale (du 02/02 au 12/12/2026)





SOINS

4 soins thermaux par jour
- 6 bains d'hydromasage 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

NANCY Thermal

PAR ValVital

INFORMATIONS ET RÉSERVATION

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

03 56 79 02 81 I 04 79 35 38 50

www.valvital.fr





LES ÉTABLISSEMENTS THERMAUX VALVITAL

1. Aix-les-Bains
2. Enghien-les-Bains
3. Lectoure
4. Lons-le-Saunier
5. Montbrun-les-Bains
6. Morsbronn-les-Bains
7. Nancy Thermal
8. Niederbronn-les-Bains
9. Saint-Lary-Soulan
10. Santenay
11. Thonon-les-Bains
12. Vernet-les-Bains

Crédits photos : ©Unsplash, ©Jérôme Mondière, ©Aportaz, ©Marielsa 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.

ValVital SOURCE DE BIENFAITS