

# COMMENT UTILISER LES FORFAITS? HARMONIE

Renaître vous offre 1 forfait que vous pouvez prendre sur 1, 2 ou 3 mois.  
Nous vous recommandons les 3 mois pour un maximum d'effet.

## 1er mois



Diététique  
1x



Sport  
2x



SPA  
30 min

1



Sauna  
10 min

2



Froid  
15-60 sec

3



Détente  
20 min



Massage  
25 min

## 2ème mois



Diététique  
1x



Sport  
1x



SPA  
20 min

1



Sauna  
10 min

2



Froid  
15-60 sec

3



Détente  
10 min



Enveloppement  
1x

## 3ème mois



Diététique  
1x



Sport  
1x



Soin du visage  
60 min



Massage  
15 min

