

# COMMENT UTILISER LES FORFAITS? LÉGÈRETÉ

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



Sport  
4x



SPA  
25 min

1  Sauna  
15 min

2  Froid  
15-60 sec

3  Détente  
10 min

## 2ème mois



Diététique



Sport  
2x



Enveloppement  
1x

## 3ème mois



Diététique



Sport  
2x



Massage  
30 min

