

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale :

« Morphée »

Troubles du Sommeil - Troubles anxieux T.A.G & Troubles de l'humeur

Source de « Mieux Etre »

Le **Sommeil** est le facteur majeur de notre Equilibre, aussi précieux pour le mental que le physique. Pourtant 2 Français sur 3 se plaignent de troubles du **Sommeil**, alors que ce dernier représente en moyenne près d'1/3 de notre durée de vie... Il est donc très important de comprendre les mécanismes du Sommeil, de bien évaluer nos besoins, afin d'arriver à gérer au mieux notre propre « horloge biologique ».

Le **Sommeil** est indispensable au bien être de chacun.

Il assure la régulation des rythmes biologiques et déclenche la sécrétion de l'hormone de croissance, qui permet le renouvellement cellulaire, l'entretien des muscles, des tissus et des os.

Pendant la nuit, l'organisme va puiser des forces pour le jour à venir : en position allongée, le corps se relâche, les jambes perdent de leur lourdeur, l'activité psychique et les dépenses caloriques sont au plus bas, le rythme cardiaque et la tension artérielle chutent, le rythme respiratoire ralentit et le tonus musculaire s'affaiblit : en évacuant tensions et fatigues, le **Sommeil** permet donc une récupération absolue.

Le **Sommeil** s'organise par cycles se répétant plusieurs fois dans la nuit : sommeil calme, sommeil paradoxal, sommeil intermédiaire, pour aboutir - en fin de nuit - au réveil complet. Il sera vraiment reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement, permettant - après la période calme de l'endormissement - un sommeil profond, physiquement réparateur, suivi d'un sommeil plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.

Le Sommeil est donc vraiment indispensable au bien être de chacun : un individu privé de **Sommeil**, présente des changements radicaux de la personnalité, l'irascibilité pouvant rapidement générer des troubles psychologiques, perturber l'activité professionnelle et diminuer l'activité physique pourtant génératrice d'un bon sommeil

Qui ne s'est pas senti stressé et fatigué après une nuit trop courte ou agitée de cauchemars ?



L'origine des insomnies est souvent liée à des causes psychologiques, l'anxiété et le stress étant souvent responsables de nos troubles du Sommeil. Qui n'a pas eu du mal à trouver le sommeil après une grosse émotion, un choc ?

La Cure Thermale aux « Grands Thermes », est un remède doux et efficace pour les troubles du Sommeil : changer d'univers pendant 18 jours, rompre avec ses habitudes et laisser ses soucis quotidiens, peuvent créer un changement salutaire. Profiter des effets sédatifs et myorelaxants de la thermalité, se laisser « coconner » par des soignants, apportent confort et mieux être.

La Cure Thermale Psychosomatique a pour intérêt principal de réduire l'anxiété ; on se donne ainsi la chance de dénouer les tensions créées par le Stress, souvent cause d'insomnie, « le stress mal géré nuit à vos nuits ». Le repos nécessaire pendant la Cure Thermale associé au climat sédatif de la station de Bagnères de Bigorre, vous aident à réapprendre à bien dormir pour une meilleure Qualité de Vie.

Aujourd'hui, les « Grands Thermes » vous proposent en complément de votre cure thermale, le programme « MORPHEE », qui vous aidera à comprendre votre Sommeil, en analyser les causes de dysfonctionnement, mieux les gérer pour retrouver un Sommeil salutaire et réparateur.



Les « Grands Thermes »
27 février au 1er déc. 2012
65200 Bagnères de Bigorre
05 62 95 00 23 www.thermes-bagneres.com

« Morphée »

Troubles du Sommeil - Troubles anxieux T.A.G & Troubles de l'humeur

Programme établi sur les 3 semaines de Cure Thermale aux « Grands Thermes », dans le cadre de l'indication « Affections Psychosomatiques » et/ou « Rhumatologie » et composé :

De 5 Prestations individuelles :

- * 2 Evaluations des troubles du Sommeil et des troubles de l'humeur et de l'anxiété (échelle HAD) : en début de programme et en fin de cure thermale .
- * 3 entretiens individuels avec notre Psychologue Clinicienne, : 2 séances de soutien psychologique pour vous aider à vous libérer de vos angoisses par la parole afin de retrouver un état de quiétude intérieure plus propice au Sommeil, suivies d'un 3^{ème} entretien-bilan.

De Prestations thermales délivrées dans le cadre du forfait thermal pris en charge par la Sécurité Sociale adaptées aux problématiques spécifiques du Curiste et complétées par:

- * 3 baignades spécifiques proposées à Aquensis
Voire éventuellement
- * des durées de soins adaptées pour optimiser les bienfaits apportés par les eaux thermales (principes actifs des minéraux, effets myorelaxants...)

De 6 Séances en Ateliers Collectifs

- * **L'Ecole du Sommeil:** atelier de 3 séances :
Pour vous aider à retrouver un Sommeil réparateur :
 - Physiologie du Sommeil
 - Technique & analyse de votre Sommeil
 - Relaxation



- * 3 Séances d'éveil musculaire doux: stretching, gym douce, Pilates,....

Dans le cadre du Programme Morphée,
vous bénéficiez d'une Offre spéciale sur le Kit Officina « Morphée »
(pour l'achat de 2 produits, l'un vous est offert)

Ce programme est réparti sur les 18 jours de cure

Participation forfaitaire aux frais

de 125€

Cadeau au choix :
un duo (savon + infusion) relaxant aux plantes pyrénéennes
ou un Aqua-Pass avec accès en salle de lumière de Wood

