

RELAXATION EN EAU THERMALE

de Mai à novembre

APPRIVOISER L'EAU :

Appréhender l'élément aquatique différemment, pour ne plus en avoir peur. Apprenez à contrôler votre **aquaphobie** et à maîtriser votre respiration dans l'eau, expérimenter et jouer avec la flottaison pour faire de l'eau une alliée.

Cours **collectif**** de 2 à 3 pers. 45 minutes 15.50 €

AQUA RELAX :

Exercices de respiration, d'étirements en surface et de relaxation dans l'eau en vue d'atteindre la détente et de découvrir l'expression de son corps en milieu aquatique. L'eau apaise le corps et l'esprit.

Cours **collectif**** de 2 à 3 pers. 45 minutes 15.50 €

INSCRIPTION AUPRES DES HOTESSES D'ACCUEIL

**Cours collectifs assurés sous réserve d'effectif suffisant



Programmes sur les 18 jours de Cure

Fibro'Therm®

Programme spécifique destiné aux curistes souffrant de pathologies complexes alliant affections rhumatismales et psychosomatiques telles que la Fibromyalgie (douleurs musculaires permanentes).

Fibro'Therm® comprend :

Des prestations individuelles : Evaluations de l'intensité de la Douleur, du Sommeil et de l'Anxiété ; Séances de relaxation en piscine ou adaptée ; Entretiens avec une Psychologue Clinicienne

Des prestations thermales adaptée aux problématiques fibromyalgiques : Bains spécifiques de 20 mn ; massages de 20 mn spécifiques

Des séances collectives : Groupes de Parole avec une Psychologue ; Séances de Relaxation ; Séances de reconditionnement musculaire

Programme réparti sur 18 jours de cure
Participation forfaitaire aux frais de 125€

Morphée

Programme complémentaire destiné aux curistes souffrant d'Affections Psychosomatiques, de troubles du Sommeil et/ou troubles anxieux.

Morphée se compose de :

Prestations individuelles : Evaluations des Troubles du Sommeil et de l'Anxiété ; entretiens avec une Psychologue Clinicienne

Des prestations thermales spécifiques (Bains spécifiques de 20 mn)

Ateliers Collectifs (Ecole du Sommeil)

Séances d'Eveil Musculaire Doux

Programme réparti sur 18 jours de cure
Participation forfaitaire aux frais de 125€



Soins Complémentaires à la Cure Thermale



Ateliers Prévention Santé

Sous la conduite de psychologues cliniciennes

- ✓ Apprendre à se relaxer
- ✓ Mem'Eau
- ✓ Psych'eau
- ✓ N'eau Stress
- ✓ Relaxation en eau thermale

- 15% avec la carte Confort +

Programmes

Fibro'Therm® et Morphée



Mem'Eau

La **Mémoire** est une fonction essentielle de notre cerveau que nous sollicitons dans chacune de nos activités quotidiennes. Mieux comprendre le fonctionnement de sa **Mémoire** et savoir mieux l'utiliser en la stimulant, peut nous permettre de la maintenir en pleine forme le plus longtemps possible.

1^{ère} séance : Qu'est ce que la **Mémoire** et quels sont les troubles qui peuvent l'altérer ?

2^{ème} séance : Apprendre à repérer les différentes formes de **Mémoire**.

3^{ème} séance : comment stimuler et entretenir sa **Mémoire** ?

NB : Lors des séances, des exercices interactifs sur un support vidéo vous seront proposés.

Séances collectives de 1h

39 € les 3 séances*

15.50 € la séance*

**frais de participation*

Psych'Eau

C'est un espace dédié à l'émergence de la **parole**, à l'expression de vos maux dans un cadre thérapeutique où règne une écoute neutre et bienveillante. Dans un lieu calme et relaxant, vous pourrez en toute confidentialité, verbaliser vos angoisses ou ce qui vous préoccupe afin de retrouver un « mieux être ». Une séance de détente individualisée pourra vous être proposée.

Séance individuelle (45 mn)

78 € les 3 séances* / 33 € la séance*

N'Eau Stress

Le **Stress** est une réalité pour la plupart d'entre nous. Mais en cas d'excès il peut être responsable de nombreuses maladies : T.A.G, insomnies, dorsalgie, brûlure d'estomac, tension artérielle et même dépression.

Mieux le comprendre et l'appréhender, apprendre à équilibrer ses réactions face aux agents stressants peut améliorer notre Bien Etre et favoriser une meilleure **Santé**.

1^{ère} séance : Qu'est-ce que le stress, quelles sont les maladies liées au Stress ?

2^{ème} séance : Evaluer son Stress et les situations qui le provoquent ?

3^{ème} séance : Apprendre à vaincre son Stress

Séances collectives (1h)

39 € les 3 séances* / 15.50 € la séance*

**frais de participation*

Apprendre à se Relaxer

La **Relaxation** est un phénomène naturel et nous en avons tous besoin. Apprendre à se relaxer par des méthodes simples efficaces et faciles à mettre en œuvre dans la vie quotidienne peut contribuer à améliorer notre bien être et notre santé.

En participant chaque semaine à un atelier de **Relaxation**, vous pourrez vous familiariser avec certaines méthodes.

1^{ère} séance : apprendre à se relaxer par les méthodes respiratoires et la détente musculaire (respiration & yoga)

2^{ème} séance : apprendre à se relaxer par les méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles et par l'imagerie mentale (training autogène de SCHULTZ, méthode JACOBSON)

3^{ème} séance : Apprendre à se relaxer par la pratique de l'automassage (Do in)

Séances collectives de 1h

39 € les 3 séances*

15.50 € la séance*

**frais de participation*

Renseignements et rendez-vous à l'accueil (grand hall)

