

# NOUVELLE FORMULE « MAINS LIBRES » AUX GRANDS THERMES DE BAGNERES-DE-BIGORRE (65) : Pour lever le pied sur les nouvelles technologies !

Spécialistes du traitement thermal des affections psychosomatiques dont le stress, les troubles du sommeil ou encore le burn-out, les Grands Thermes de Bagnères-de-Bigorre (Hautes-Pyrénées, 65) lancent en 2015 la formule « Mains Libres » pour aider les accros aux nouvelles technologies à effectuer une véritable « Pause Digitale ».

Comprenant à la fois des entretiens avec la psychologue clinicienne des thermes, des soins et activités de relaxation au Spa Thermal Aquensis (lit d'eau, watsu, bain, accès à l'Espace Détente), des prestations de gym coachées pour s'occuper l'esprit et une activité manuelle pour retrouver toute sa créativité, la formule « Mains Libres » des Grands Thermes de Bagnères-de-Bigorre et du Spa Thermal Aquensis a pour unique but de permettre à tous de se déconnecter des nouvelles technologies !

Proposée à la fois aux non-curistes (programme 5 jours avec ou sans hébergement) et aux curistes (en tant que programme complémentaire à la cure thermale 3 semaines « Affections Psychosomatiques » proposé sur 1 semaine durant la cure), la formule « Mains Libres » comprend :

## **5 accès à l'Espace Détente d'Aquensis: bassins, hammam, saunas et jacuzzis**

### **2 entretiens avec la Psychologue Clinicienne :**

- Un entretien « rencontre – échange » d'ouverture
- Un bilan en fin de programme
- Pour les curistes 3 semaines ayant suivis ce programme en début de cure, 3<sup>ème</sup> entretien en fin de cure

### **4 soins relaxant à AQUENSIS**

- Un Massage relaxant (20 minutes) dans le cadre reposant d'Aquensis
- Bain aux huiles relaxantes à Aquensis
- Une séance de lit d'Eau à Aquensis (massage relaxant par hydrojets sur matelas d'eau)
- Une séance de Watsu

### **1 cours de relaxation par notre psychologue**

### **6 prestations gym coachées**

- 3 séances de cardio training
- 3 cours collectifs de fitness (aérogym – biking – circuit training..) à définir avec le coach

**Activité manuelle à définir** (*poterie – peinture dans le but de retrouver des sensations perdues, de la matière, un esprit créatif...*)

kit d'accueil (carnet de coloriage – carte postale – crayons)

**(formule avec ou sans hébergement sur 5 jours)**

**OU**

**Programme Complémentaire à la cure thermale 3 semaines « Affections Psychosomatiques » proposé sur 1 semaine durant la cure**

**A partir de 199€ sans hébergement**