

# L'Inf'Eau des «Grands Thermes»

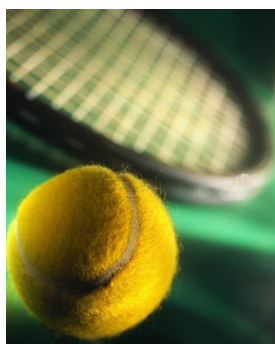
Journal d'information du curiste *Septembre 2011*

## **Edit'Eau**

Prolongation de la  
saison thermale  
Jusqu'au 3/12/11

Chers Curistes,

Vous avez choisi le mois de septembre pour effectuer votre Cure Thermale, période de fin de vacances mais qui signifie pour vous, Chers Curistes, arrière saison ensoleillée et « Séjour Santé».



Vous trouverez dans ce journal une information sur les soins complémentaires à la Cure Thermale aux « Grands Thermes » ainsi que le programme des animations qui se dérouleront en ce mois de septembre.

Ce mois ci le sport sera à l'honneur à AQUENSIS avec les offres d'automne de l'ESPACE FORME, mais aussi dans le quartier thermal avec les internationaux de tennis de Bagnères qui accueillent cette année encore les futurs grands noms de l'ATP.

Nous vous souhaitons un excellent Séjour à Bagnères de Bigorre, ainsi qu'une bonne rentrée à tous.

La Direction

## Sommaire

Bougez...c'est le rentrée! Le sport bon pour le corps et l'esprit!	page 2
Les Soins Complémentaires à la cure	page 3
Animations du mois	
Vos avantages « Curistes »	page 4
Infos pratiques	

L'été s'achève, annonçant le retour des bonnes résolutions! Après cette période de farniente qui s'accompagne parfois de quelques excès alimentaires, beaucoup reviennent de vacances avec la ferme intention de se (re)mettre au sport.

Mais attention, la reprise d'une activité physique nécessite de prendre quelques précautions. Après une longue phase de sédentarité, le corps, et surtout le cœur, ont perdu de leur résistance. Il faut donc, par mesure préventive, commencer en douceur et penser à demander conseil.

Une visite chez le médecin n'est pas superflue, afin d'éviter d'entreprendre une activité trop intense ou encore incompatible avec votre état de santé général, ce qui pourrait s'avérer dangereux pour votre organisme. Cet avis médical précieux vous permet d'opter pour une activité adaptée au mieux à votre forme physique.

La marche à pied, quelle bonne idée!

La marche est un exercice modéré mais efficace, dont on ressent les bienfaits assez rapidement. Cette activité, accessible au plus grand nombre, ne demande pas d'entraînement ni d'équipement sportif particuliers. Pratiquée avec vos proches ou vos amis, dans un lieu que vous affectionnez ou que vous découvrez, la marche représente, en plus de ses bienfaits, un moment divertissant et agréable.

Peu à peu et sans brusquer votre corps, vous allez pouvoir contrôler votre poids, diminuer votre tension artérielle, abaisser le taux de mauvais cholestérol, rendre votre cœur et votre corps plus endurants, mais aussi améliorer votre humeur!



La gym, sport pour tous par excellence!

Cette activité proposant des exercices individuels mais aussi des cours collectifs peut s'adapter aisément aux besoins de chaque individu et comprend assez peu de contre indications. Avec l'aide d'un bon moniteur, chacun peut trouver l'exercice à la mesure de ses possibilités.

Pratiquée régulièrement, la gym développe qualités neuromusculaires, sens de l'orientation dans l'espace, réflexes, et fait travailler toutes les articulations. L'aérobic et le fitness apportent un plus sur le plan cardio-vasculaire, ce sont d'excellentes méthodes d'entretien de la condition physique...mais pas seulement! Les bénéfiques psychologiques sont nombreux : rigueur, goût et plaisir de l'effort et parfois du dépassement de soi ...

Ces arguments sont autant de bonnes raisons de vous y mettre sans tarder !

**Pour booster votre Rentrée, l'Espace Forme d'Aquensis vous propose des offres d'automne sur tous les mois de septembre (tarifs étudiants, offres couple et promo sur le trimestre...) pour découvrir en exclusivité :**

**L'Espace Fitness avec ses cours collectifs de gym, stretching, Pilates ou step...**

**Et l'Espace Musculation pour une pratique optimale du renforcement ou du développement musculaire.**

**Venez rencontrer notre équipe de moniteurs diplômés d'état qui vous offre un encadrement et un suivi personnalisés toute l'année : Préparation sportive, Entretien physique, Récupération musculaire, Cours collectifs toniques ou soft.... Il y en a pour tous les goûts!**



## Fibro'Therm®: Programme de Soins Adaptés à la Fibromyalgie

*Souffrir en permanence, à chaque mouvement du corps, ne pas trouver le repos nécessaire par le sommeil... autant de maux accompagnés par les "Grands Thermes" qui proposent parallèlement à la cure thermique pour Affections Psychosomatiques ou Rhumatologie, un programme de Soins Adaptés à la Fibromyalgie combinant soins du corps et approche psychologique :*

*"Fibro'Therm®", destiné aux Curistes souffrant de pathologies complexes alliant affections rhumatismales et psychosomatiques telles que la **Fibromyalgie** (douleurs musculaires permanentes).*

### **A l'écoute des maux du corps et... de l'esprit**

*Encadré par des professionnels de Santé (infirmière, psychologues cliniciennes, kinésithérapeutes, professeur de gym), ces programmes élaborés avec l'aide des médecins thermaux, se construisent en début de cure avec le Curiste : **évaluation précise de sa douleur**, identification de ses pathologies mais aussi de ses besoins et attentes.*

*Le Curiste, au cœur du dispositif, se voit proposer un programme sur mesure ajusté à ses problématiques personnelles.*

*« **Fibro'Therm®** s'inscrit sur les 18 jours de cure et se compose:*

- d'entretiens individuels*
- d'ateliers collectifs de psycho-éducation sur la douleur*
- de séances de relaxation et d'éveil musculaire qui réhabilitent en douceur les muscles endoloris*
- de prestations thermales adaptées*

***Ce programme ne s'arrête pas une fois la cure finie et c'est là aussi tout leur intérêt. Au-delà des 3 semaines de cure, "Fibro'Therm®" offre aux Curistes un outil d'évaluation de la douleur favorisant un véritable mieux-être au quotidien.***



**Ce programme s'inscrit sur les 3 semaines de cure.**

**Notre équipe de Psychologues Cliniciennes est à votre disposition pour tous renseignements**

Notre gamme d'Ateliers individuels et collectifs est proposée sous la conduite d'une psychologue clinicienne :

## En individuel:

« **ATELIER PSYCH'EAU** » pour libérer vos angoisses par la parole.

« **PROGRAMME MORPHEE** » **Orienté sur les Troubles du Sommeil - Troubles anxieux T.A.G & Troubles de l'humeur**, il s'inscrit sur les 18 jours de la Cure et se compose d'Entretiens Individuels avec notre Psychologue Clinicienne, de Prestations Thermales et d'Ateliers Collectifs.

## En piscine thermale:

« **APPRIVOISER L'EAU** » Appréhender l'eau différemment pour ne plus en avoir peur.

« **AQUA RELAX** » Respiration, étirements en surface et relaxation dans l'eau pour apaiser le corps et l'esprit.

## Ateliers Collectifs:

« **APPRENDRE A SE RELAXER** »

Ce forfait vous permettra, au fil de votre cure thermale de découvrir les différentes techniques de relaxation inspirées :

Du Yoga, du Training autogène de Schultz, de la méthode de Jacobson, de l'automassage Do in

« **MEM'EAU** » pour mieux comprendre le fonctionnement de sa mémoire et savoir mieux l'utiliser...

Soins proposés à la séance OU sur 3 séances. Renseignements auprès de nos Hôtesse ou Psychologues Cliniciennes

## ANIMATIONS : Les Jeudis des « Grands Thermes »

Chaque mois nous proposons une programmation de conférences animées par des professionnels de la santé, complétée par une série d'animations sur le thermalisme, le patrimoine pyrénéen, etc.

**Le Jeudi 1er septembre: Conférence « L'Eau, source de vie des Pyrénées »**

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 16h30, par Cécile WENZEL, guide culturel

**Le Jeudi 7 septembre : Conférence « De la plante à sa quintessence »**

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 16h30 par Anne Marie PUJOL

**Le Jeudi 15 septembre : Conférence « L'Argile thermale et ses bienfaits »**

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 17h00 par Denise BESSIS pour les laboratoires Argicur

**Le Jeudi 22 septembre: Conférence « La Fibromyalgie »**

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 16h30 par Cécile ROUSSET, Psychologue Clinicienne

**Le Jeudi 29 septembre: Conférence « Le Sommeil »**

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 16h30 par Nathalie AVICE, Psychologue Clinicienne

1,50 € pour les curistes des « Grands Thermes » **sur présentation de votre planning de cure.** 3 € pour tout autre public

## Les Internationaux de Tennis 2011

**Du 3 au 11 septembre** prochain aura lieu la 26ème édition des Internationaux de Tennis de Bagnères de Bigorre.

Comme chaque année, les meilleurs espoirs internationaux masculins viendront s'affronter sur les **courts de la Place des Thermes** et tenteront de gagner des points pour le classement international ATP.

Alors venez découvrir les champions de demain, **l'entrée est gratuite** pendant toute la durée du tournoi.



## La Carte Confort +

Pour améliorer le confort de votre Cure et profiter de nombreux avantages pendant la durée de votre séjour aux « Grands Thermes » nous vous proposons la « **Carte Confort +** » qui vous offre les multiples avantages suivants :

- Chaque jour, possibilité de *changer de peignoir ou de drap de bain une fois pendant la durée de vos soins*
- *Accès gratuit aux animations* des « Juedis des Grands Thermes » (conférences, diaporamas, visites du musée..)
- 15% de remise sur la gamme *des Ateliers Prévention Santé*
- 15% de remise sur *certaines soins Bien Etre* à Aquensis
- 50% sur la *carte 3 semaines de BTA (Bagnères Tonique Animation)* vous donnant accès aux activités organisées par l'Office de Tourisme.

**La carte Confort + est proposée aux curistes des « Grands Thermes » au tarif de 25€ pour la carte individuelle OU 35 € pour la Carte couple.**

## PASS CURE : Pour une Cure Thermale en pleine Forme!

### Le « PASS-CURE DETENTE & FORME »

Vous êtes curiste ou **accompagnant de curiste** et souhaitez profiter des Espaces Détente et Forme d'Aquensis en toute liberté pendant 3 semaines?

Le « **Pass-Cure Détente et Forme** » est fait pour vous! Vous donnant accès aux Espaces Détente et Forme d'Aquensis pendant la durée de la cure (Aqua-Pass 2h, Gym et musculation).

Le « **Pass-Cure Détente et Forme** » est proposé au tarif **exceptionnel de 105 €**

### Le « PASS-CURE EN FORME »

Pour profiter pleinement de vos 3 semaines de cure, pour améliorer et entretenir votre Forme, les « **Grands Thermes** » & **Aquensis** vous proposent le nouveau « **PASS FORME** » vous donnant accès aux salles de **Gym & Musculation** d'Aquensis pendant la cure.

Le « **Pass Cure en Forme** » est proposé au tarif **exceptionnel de 45 € (incluant un Aqua-Pass offert)**.



**Aquensis**  
La cité des eaux

*Les « Pass Cure » sont à la vente à Aquensis, sur présentation d'une attestation délivrée aux « Grands Thermes »*

**Nous vous rappelons que les curistes des « Grands Thermes » bénéficient d'une remise de : 15% sur l'Espace Détente d'Aquensis** (piscine sauna hammam jacuzzi) sur simple présentation de leur planning de cure.

## INFOS PRATIQUES

**Pot de Bienvenue du Curiste** *tous les lundis soir au Casino*



Tous les lundis soir, à 18 heures, un Pot de Bienvenue vous est offert dans la salle de cabaret du Casino de Bagnères de Bigorre.

Une occasion sympathique de rencontrer les autres curistes et de s'informer sur les activités et animations en Haute- Bigorre : balades, conférences, visites,....

## NAVETTE CENTRE VILLE TOURISTIQUE ET THERMALE

Entre le 30 mai et le 1er octobre, une navette touristique et thermale est mise à votre disposition par la Communauté de Communes de la Haute Bigorre pour faciliter vos déplacements .

### INFOS PRATIQUES:

- **4 lignes desservent en matinée différents quartiers de la ville avec pour chaque ligne, un arrêt dans le quartier thermal.**
- **Circulation prévue du lundi au samedi entre 8h45 et 12h00**
- **Tarif : 0.50€ pour un aller retour (achat des billets dans le bus)**

