



LES FORFAITS

### LE FORFAIT ZEN - 80€

Nous vous proposons différents ateliers pour vous permettre de prendre de la distance par rapport à vos émotions et ainsi vous recentrer sur vous-même.

Le **forfait Zen** se compose de:

- 1 entretien individuel avec une psychologue
- 1 atelier « se centrer sur le souffle »
- 1 atelier « se centrer sur le corps »
- 1 atelier « se centrer sur les pensées et les émotions »

### LE FORFAIT RELAX - 80€

Vous profitez d'un entretien avec une psychologue clinicienne et de différentes techniques de relaxation afin d'accéder à un état de détente salutaire.

Le **forfait Relax** se compose de:

- 1 séance de Watsu (relaxation en eau thermale)
- 1 entretien individuel avec notre psychologue clinicienne
- 2 séances de relaxation collective

**Forfaits combinés Zen + Relax: 135€ (au lieu de 160€)**

### ENTRETIEN AVEC UNE PSYCHOLOGUE

Entretien dédié à l'expression de vos maux dans un cadre thérapeutique où règne une écoute neutre et bienveillante. Lors de cet entretien strictement confidentiel, vous pourrez aborder vos problématiques personnelles avec recul afin de retrouver un mieux-être.

**38 € la séance / 90€ les 3 séances** - Séance individuelle de 45mn

### WATSU

Exercices de respiration, d'étirements en surface et de **relaxation dans l'eau** en vue d'atteindre un état de détente profonde et de découvrir l'expression de son corps en milieu aquatique.

**38€ la séance** - Séance individuelle de 30mn

### APPRENDRE A SE RELAXER

Ces ateliers vous permettent d'apprendre à vous relaxer par des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre dans la vie quotidienne. La pratique de ces techniques de détente corporelle et mentale contribue à améliorer votre bien-être et votre santé.

**18,50 € la séance / 47€ les 3 séances** - Séance collective de 45mn

*Les soins unitaires ne sont pas ouverts à la préservation.  
Vous pourrez y souscrire à votre arrivée en cure.*

LES SOINS UNITAIRES

Grands Thermes - 65200 Bagnères de Bigorre - Saison thermale du 5 mars au 24 novembre 2018  
05 62 95 00 23 / [www.thermes-bagneres.com](http://www.thermes-bagneres.com)