

## GAMME DE SOINS UNITAIRES 2021

### 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 / 99€ les 3 séances** - Séance individuelle de 45mn - *Les entretiens psychologiques se limitent à 1 / semaine*

### LUMINOTHÉRAPIE

La technologie des lunettes PSIO © offre une solution innovante pour retrouver calme et bien-être. Elle est particulièrement adaptée pour les personnes souffrant de troubles du sommeil, de stress ou de dépression saisonnière.

**16€ la séance / 45€ les 3 séances / 90€ les 6 séances** - séance de 30mn

### GYM ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

Tonification de la sangle abdominale et du plancher pelvien ainsi que des principaux muscles de la posture.

**Indications :** Action préventive et curative du relâchement abdominal et périnéal / Lombalgie, Dorsalgie, Sciatalgies / Développement de la capacité respiratoire / Normalisation du transit intestinal - **10 personnes maximum**

**7€ la séance / 20€ les 3 séances** - séance de 45mn

### YOGA

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental- **10 personnes maximum**

**7€ la séance / 20€ les 3 séances** - séance de 45mn

### MARCHE ACTIVE

Marche sportive qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Elle fait travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps -

**10 personnes maximum**

**7€ la séance / 20€ les 3 séances** - séance de 60mn

### 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 / 49€ les 3 séances** - Séance collective 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 / 99€ les 3 séances** - Séance individuelle de 30mn

### GYM DOS

Renforcement musculaire adapté et étirements ciblés sur les membres inférieurs et le rachis afin de prévenir et soulager les problèmes de dos en adoptant les bons mouvements- **10 personnes maximum**

**7€ la séance / 20€ les 3 séances** - séance de 60mn

### GYM DOUCE

Séance d'activité physique adaptée proposée à tarif ultra préférentiel permettant de travailler en douceur : les étirements - l'équilibre - la détente - le renforcement musculaire.

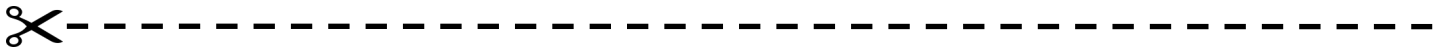
**4€ la séance - 10€ les 3 séances** - séance de 45 mn

### MARCHE DE PLEINE CONSCIENCE

Pratique de méditation de pleine conscience en mouvement. L'attention sera portée sur les pieds qui se déplacent dans une marche lente et décomposée pour une expérience différente de la marche habituelle- **10 personnes maximum**

**7€ la séance / 20€ les 3 séances** - séance de 45mn

Bulletin de préinscription au dos



## Coupon de préinscription 2021

Nom : ..... Prénom : .....

Tel : ..... Dates de cure du..... au.....

Précisez le nombre de séances dans la case

- |               |                          |                             |                          |                |                          |
|---------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| Entretien psy | <input type="checkbox"/> | Apprendre à se relaxer      | <input type="checkbox"/> | Luminothérapie | <input type="checkbox"/> |
| Watsu         | <input type="checkbox"/> | Gym hypopressive            | <input type="checkbox"/> | Gym dos        | <input type="checkbox"/> |
| Marche active | <input type="checkbox"/> | Marche de pleine conscience | <input type="checkbox"/> | Yoga           | <input type="checkbox"/> |
|               |                          |                             |                          | Gym douce      | <input type="checkbox"/> |

Date : .....

Signature