

# PROGRAMME - POST COVID

**Respiration - réentraînement progressif à l'effort et accompagnement psychologique complémentaires à la Cure Thermale**

Le syndrome Post-Covid se manifeste par une réapparition des symptômes après avoir été touché par la Covid: essoufflement, maux de tête, douleurs, forte fatigue....

Le programme POST COVID propose un changement d'air bénéfique, favorisé par :

- le climat de notre station propice à un meilleur confort respiratoire.
- un programme d'activités physiques ciblé sur l'appareil respiratoire et la réoxygénation
- Un accompagnement et une écoute psychologique

## 6 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 2 entretiens bilan en début et en fin de cure avec un kinésithérapeute
- 3 massages décontractants sous l'eau par kinésithérapeute (20 mn)

## 6 PRESTATIONS THERMALES COMPLEMENTAIRES

6 séances collectives de rééducation respiratoire

*adaptation possible, suivant bilan et prescription thermale*

## 12 SEANCES COLLECTIVES

- 2 séances d'aqua gym spécifique, réentraînement à l'effort
- 2 séances de relaxation
- 1 atelier d'échanges, groupe de parole
- 3 séances de gymnastique abdominale hypopressive\*: technique douce favorisant le travail du diaphragme et des muscles profonds liés à la posture
- 1 séance d'initiation à la méditation de pleine conscience
- 3 marches au choix active ou d'oxygénation basées sur le souffle\*

*\* prévoir une tenue de sport*

**Contenu non modifiable, les prestations non effectuées ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement.**



**OFFERTS: accès illimité à l'espace cardio training + 6 accès détente 2h à Aquensis**



**TARIF 2022: 249€**

Les Grands Thermes  
65200 Bagnères de Bigorre  
05 62 95 00 23

Sur **SESSIONS DEBUT UNIQUEMENT LE LUNDI**: 25/04 - 9/05 - 16/05 - 20/06 - 27/06 - 1/08 - 08/08 - 19/09 - 26/09 - 10/10 - 17/10 - 7/11

## COUPON DE PRÉINSCRIPTION AU PROGRAMME POST COVID

Nom : ..... Prénom : .....

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

Je joins un chèque de 50€ d'arrhes\* (à l'ordre de la SEMETHERM Dt) qui sera déduit du montant restant à régler à mon arrivée aux Grands Thermes.

Date : ..... Signature

\* En cas d'annulation de cure ou de non disponibilité de rendez-vous pour ce programme, les 50 € d'arrhes vous seront intégralement remboursés.