

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.