

QUIETUDE PLUS

OPTION Troubles anxieux –Gestion du Stress
 Burn out

Casser la routine pendant plusieurs jours et se distancier de ses problèmes peuvent créer un **changement salubre** et permettre à l'individu de **se recentrer** sur soi-même, d'écouter ses propres besoins tout en ayant le recul nécessaire à l'analyse de sa trajectoire personnelle QUIETUDE PLUS est une alternative douce et efficace permettant de **réduire l'anxiété** OU de **répondre aux problématiques du surmenage** grâce aux soins prodigués et aux entretiens de soutien psychologique.

3 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

2 entretiens avec une psychologue clinicienne + **1 séance de lâcher prise aquatique**

10 SEANCES COLLECTIVES

OPTION T.A.G: 2 ateliers d'échanges sur la gestion du stress et du surmenage *durée de 60 min*

OPTION Burn out: 2 ateliers d'échanges sur le processus de burn-out *durée de 60 min*

+

1 atelier d'échanges sur le stress et l'alimentation *durée 60 min* + **1 séances de relaxation*** - *durée 45 min* +

1 séance de luminothérapie (lunettes PSIO©) - *durée 35min* + **1 séance de gym relax*** - *durée 45min* + **2**

séances de Yoga* - *durée 45min* + **1 méditation de pleine conscience** - *durée 45min* + **marche de pleine cons-**

science * - *durée 45min*

* *Prévoir une tenue de sport*

3 ACCES AU SPA AQUENSIS OFFERTS



GRANDS THERMES
BAGNÈRES DE BIGORRE
DEPUIS 1823

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

TARIF 2024: 229€

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



COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2024 AU PROGRAMME QUIETUDE PLUS

Nom : Prénom :

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

Je choisis OPTION TROUBLES ANXIEUX / STRESS OPTION BURN OUT

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.*