

QUIÉTUDE

Une réponse adaptée au Burn out et au surmenage

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

Ce complément est idéal pour mieux se distancier de son environnement professionnel et personnel. C'est une aide précieuse qui propose des réponses et des outils pour retrouver un mieux-être suite à une fatigue psychique et physique intense.

5 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- **2 entretiens** avec une de nos psychologues cliniciennes
- **3 prestations à Aquensis** incluant l'accès 2h à l'Espace Détente (bassins, saunas, hammam, jacuzzis) : 2 applications de boue OU 2 bains (*suivant orientation thérapeutique*) +
1 soin relaxant visage OU
1 réflexologie plantaire

12 SÉANCES COLLECTIVES

- **3 ateliers** d'échanges autour de l'épuisement + découverte d'outils thérapeutiques
- **3 séances de gym relax***
- **2 marches de pleine conscience***
- **2 séance de relaxation**
- **2 séances de luminothérapie avec les lunettes PSIO**

*prévoir une tenue de sport adaptée

PRESTATIONS THERMALES

Pour répondre au mieux à votre pathologie, **vos massages seront spécifiquement adaptés au traitement de votre anxiété:**

- les 9 massages sous l'eau de 10mn de votre forfait conventionné vous sont proposés sous la forme de **6 massages de 20 min** (ou 12 massages de 10mn, soit 3 massages supplémentaires).

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



TARIF 2021: 190€

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

AVANTAGE

Pour l'achat d'un programme,
20% de remise
sur le watsu, le yoga et la marche active

COUPON DE PRÉINSCRIPTION AU PROGRAMME QUIÉTUDE

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.