

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*) : lit d'eau, bain hydromassant + soin relaxant visage OU réflexologie plantaire OU séance découverte somatothérapie

12 SÉANCES COLLECTIVES

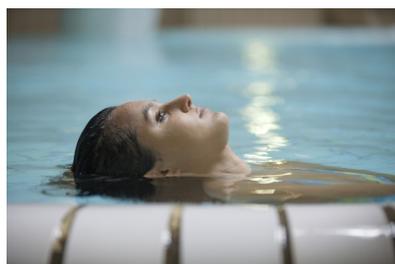
- **3 ateliers** d'échanges autour de l'épuisement + découverte d'outils thérapeutiques
- **3 séances de gym relax*** durée 45 min
- **1 marche de pleine conscience***
- **1 séance de yoga*** durée 45 min
- **2 séances de relaxation** durée 45 min
- **2 séances de luminothérapie avec les lunettes PSIO** durée 35 min

*prévoir une tenue de sport adaptée

3 PRESTATIONS THERMALES COMPLEMENTAIRES

Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de **3 massages sous l'eau par kiné**
(sur autorisation du médecin thermale)

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



**OFFERTS: 3 accès détente 2h
à Aquensis**



TARIF 2022: 199€

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

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.