

QUIÉTUDE PLUS

TROUBLES ANXIEUX - GESTION DU STRESS / BURN OUT

GRANDS THERMES

BAGNÈRES DE BIGORRE

DEPUIS 1823

Casser la routine pendant plusieurs jours et se distancier de ses problèmes peuvent créer un changement salutaire 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. **QUIÉTUDE 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 (en piscine thermale).



10 PRESTATIONS COLLECTIVES

OPTION Stress : 2 ateliers d'échanges sur la gestion du stress et du surmenage durée

OPTION Burn-out : 2 ateliers d'échanges sur le processus de burn-out

- 1 atelier d'échanges sur le stress et l'alimentation
- 1 séances de relaxation
- 1 séance de luminothérapie (lunettes PSIO©)
- 1 séance de gym relax
- 2 séances de Yoga
- 1 méditation de pleine conscience
- 1 marche de pleine conscience

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



OFFERTS: 3 ACCÈS DÉTENTE AU SPA THERMAL AQUENSIS

Programme de soins complémentaires à la cure

05 62 95 00 23
www.thermes-bagneres.fr

Tarif 2024
229€