

SERENI'THERM

Troubles anxieux (T.A.G) - Troubles du Sommeil

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

Vous vous sentez exténué(e), vous avez la sensation d'avoir du mal à récupérer, vous êtes plus irritable que d'ordinaire: le programme **Sérénitherm** des Grands Thermes, proposé en **complément de la cure thermale en Affections Psychosomatiques**, semble une solution tout à fait adaptée à votre recherche de calme et sérénité. Tout en bénéficiant du climat sédatif de la station de Bagnères de Bigorre, vous serez accompagné pendant 3 semaines par notre équipe pluridisciplinaire afin de comprendre vos maux, évaluer vos besoins et arriver à mieux gérer votre stress ou vos troubles du sommeil.

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. **Sérénitherm** est une alternative douce et efficace permettant de **réduire l'anxiété** et de **lutter contre les troubles du sommeil** grâce aux soins prodigués et aux entretiens de soutien psychologique.

7 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- **2 entretiens** avec une de nos psychologues cliniciennes
- **2 prestations à Aquensis** incluant l'accès 2h à l'Espace Détente (bassins, saunas, hammam, jacuzzis): au choix lit d'eau ou bain hydromassant ou application de boue ou application de boue

NOUVEAU

- **3 séances de luminothérapie** avec les lunettes PSIO©

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



6 SEANCES COLLECTIVES

- **3 séances de relaxation** pour appréhender cette pratique afin de s'en servir de retour chez soi
- **3 ateliers d'échanges sur la gestion des troubles du sommeil et du stress:**

Echanges autour des mécanismes du sommeil, des croyances qui y sont associées, des habitudes de vie et règles de base pour un sommeil équilibré

Echanges autour des mécanismes physiologiques et psychologiques, des situations génératrices d'anxiété et stratégies d'adaptation pour réduire le stress

Pratique de techniques de gestion de l'endormissement et du stress

PRESTATIONS THERMALES

Pour répondre au mieux à votre pathologie, **vos massages seront spécifiquement adaptés au traitement du stress et des troubles du sommeil:**

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

TARIF 2019: 160€

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