

GAMME DE SOINS COMPLÉMENTAIRES 2019

LES PROGRAMMES SUR 3 SEMAINES

FIBRO-ALGIE: arthrose - syndromes fibromyalgiques et algiques

Ce programme vous permet d'analyser, de comprendre votre douleur et ses conséquences pour mieux l'appréhender et la gérer au quotidien. Vous reprenez en douceur une activité physique pour agir sur les mécanismes de la douleur spécifiques aux syndromes algiques et fibromyalgiques. Enfin, le sommeil redevient réparateur et vous retrouvez un mieux-être général.

Fibro-Algie comprend:

- 9 prestations individuelles: entretiens avec une psychologue clinicienne, watsu (relaxation en piscine), soins personnalisés à Aquensis
- 8 séances collectives : éveil corporel, gym aquatique, relaxation, balade d'oxygénation ou atelier gestion de la douleur
- des prestations thermales adaptées à votre douleur

190€

SERENI'THERM : troubles anxieux (T.A.G) - troubles du sommeil

Sérénitherm vise à réduire l'anxiété et à lutter contre les troubles du sommeil grâce aux soins et aux entretiens de soutien psychologique.

L'accompagnement par notre équipe pluridisciplinaire vous aide à comprendre vos maux, à évaluer vos besoins et à mieux gérer votre stress ou vos troubles du sommeil. Casser la routine, se distancer de ses problèmes, peut créer un changement salutaire et vous permettre de vous recentrer sur vous-même.

Sérénitherm comprend:

- 5 prestations individuelles: entretiens avec une psychologue clinicienne, soins personnalisés à Aquensis
- 6 séances collectives: relaxation, ateliers sur la gestion du stress et des troubles du sommeil
- des prestations thermales adaptées à vos problèmes de stress et /ou de sommeil

160€

QUIÉTUDE: une réponse adaptée au Burn-out et au surmenage - NOUVEAU -

Constatant des problématiques croissantes de burn-out mais également d'épuisement des aidants, les Grands Thermes vous proposent un nouveau programme autour du burn-out et du surmenage. **Quiétude** vous aidera à prendre du recul face à au surmenage physique, intellectuel et émotionnel.

Quiétude comprend:

- 5 prestations individuelles: entretiens avec une psychologue clinicienne, soins personnalisés à Aquensis.
- 9 séances collectives: ateliers d'échanges autour de l'épuisement, Pilates, marches de pleine conscience, relaxation
- des prestations thermales adaptées au surmenage

190€

NOUVEAU FORFAIT

ALGIE'MOUV: forfait découverte rhumatologie

Complément idéal de votre cure en rhumatologie, le nouveau forfait Algie'Mouv vous permet d'effectuer une activité physique en douceur et en toute sécurité sous la conduite de notre équipe de professionnels.

« **Algie'Mouv** » se compose de:

- 3 applications de boue dans le dos à Aquensis (chaque soin comprend un accès détente de 2h)
- 3 séances de Pilates
- 1 séance de watsu

119€

LE FORFAIT ZEN - 80€

Nous vous proposons différents ateliers pour vous permettre de prendre de la distance par rapport à vos émotions et ainsi vous recentrer sur vous-même.

Le **forfait Zen** se compose de:

- 1 entretien individuel avec une psychologue
- 1 atelier « se centrer sur le souffle »
- 1 atelier « se centrer sur le corps »
- 1 atelier « se centrer sur les pensées et les émotions »

LE FORFAIT RELAX - 80€

Vous profitez d'un entretien avec une psychologue clinicienne et de différentes techniques de relaxation afin d'accéder à un état de détente salubre.

Le **forfait Relax** se compose de:

- 1 séance de Watsu (relaxation en eau thermale)
- 1 entretien individuel avec notre psychologue clinicienne
- 2 séances de relaxation collective

Forfaits combinés Zen + Relax: 135€ (au lieu de 160€)

ENTRETIEN AVEC UNE PSYCHOLOGUE

Entretien dédié à l'expression de vos maux dans un cadre thérapeutique où règne une écoute neutre et bienveillante. Lors de cet entretien strictement confidentiel, vous pourrez aborder vos problématiques personnelles avec recul afin de retrouver un mieux-être.

38 € la séance / 90€ les 3 séances - Séance individuelle de 45mn - Les entretiens psychologiques se limitent à 1 / semaine

LUMINOTHÉRAPIE - NOUVEAUTÉ -

La technologie des lunettes PSIO © offre une solution innovante pour retrouver calme et bien-être. Elle est particulièrement adaptée pour les personnes souffrant de troubles du sommeil, de stress ou de dépression saisonnière.

16€ la séance - séance de 30mn

APPRENDRE A SE RELAXER

Ces ateliers vous permettent d'apprendre à vous relaxer par des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre dans la vie quotidienne. La pratique de ces techniques de détente corporelle et mentale contribue à améliorer votre bien-être et votre santé.

18,50 € la séance / 47€ les 3 séances - Séance collective de 45mn

WATSU

Exercices de respiration, d'étirements en surface et de **relaxation dans l'eau** en vue d'atteindre un état de détente profonde et de découvrir l'expression de son corps en milieu aquatique.

38€ la séance - Séance individuelle de 30mn


Coupon de préinscription 2019

Nom : Prénom :

Tel : Dates de cure du au

Je souhaite réserver : **Fibro-Algie** (190€) **Sereni'Therm** (160€) **Quiétude** (190€)



3 séances au choix: **Balade *** **Relaxation ***

Forfait Algie'Mouv (119€) **Forfait Zen** (80€) **Forfait Relax** (80€) **Forfaits Zen + Relax** (135€)

Entretien psy * **Apprendre à se relaxer *** **Watsu *** **Luminothérapie ***

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

* Précisez le nombre dans la case

** En cas d'annulation de cure ou de non disponibilité de rendez-vous pour ce programme, les 50 € d'arrhes vous seront intégralement remboursés.

Grands Thermes - 65200 Bagnères de Bigorre - Saison thermale du 4 mars au 30 novembre 2019

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