

## GAMME DE SOINS COMPLÉMENTAIRES 2021

### LES PROGRAMMES SUR 3 SEMAINES

#### FIBRO-ALGIE: arthrose - syndromes fibromyalgiques et algiques

**Fibro-Algie** comprend:

- **10 prestations individuelles:** 2 entretiens d'évaluation avec l'infirmière, 2 entretiens avec une psychologue clinicienne, 3 watsu (relaxation en piscine) ou massages en fonction du protocole sanitaire en vigueur, 3 soins personnalisés à Aquensis
- **10 séances collectives programme classique :** 1 atelier d'échanges, 3 gyms aquatiques, 3 marches d'oxygénation et /ou relaxation (au choix) , 2 gyms douces, 1 luminothérapie.

**OU programme à la carte 10 séances au choix parmi :** atelier d'échanges (2 max), luminothérapie (2 max), marche active (2 max), gym spécifique pour le dos (2 max), gym aquatique (3 max), gym relax (3 max), marche d'oxygénation (3 max), relaxation (4 max)

- **des prestations thermales** de votre forfait conventionné adaptées à votre douleur

190€

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

**Sérénitherm** comprend:

- **5 prestations individuelles:** 2 entretiens avec une psychologue clinicienne, 3 soins personnalisés à Aquensis
- **12 séances collectives:** 3 relaxations, 3 ateliers sur la gestion du stress et des troubles du sommeil, 3 gyms relax, 3 séances de luminothérapie
- **des prestations thermales** de votre forfait conventionné adaptées à vos problématiques

190€

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

**Quiétude** comprend:

- **5 prestations individuelles:** 2 entretiens avec une psychologue clinicienne, 3 soins personnalisés à Aquensis
- **12 séances collectives:** 3 ateliers d'échanges autour de l'épuisement, 3 gyms relax, 2 marches de pleine conscience, 2 relaxations, 2 séances de luminothérapie
- **des prestations thermales** de votre forfait conventionné adaptées au surmenage

190€

#### INSPYR: maîtriser sa respiration et se réentraîner progressivement à l'effort

**INSPYR** comprend:

- **5 prestations individuelles:** 2 entretiens bilans en début et fin de cure avec un kinésithérapeute, 3 massages sous eau décontractants
- **10 séances collectives:** 2 séances d'aquagym spécifique, 2 séances de relaxation, 3 séances de gymnastique abdominale hypopressive, 3 marches actives ou d'oxygénation basées sur le souffle
- **des prestations thermales** de votre forfait conventionné adaptées (suivant prescription thermale)
- **OFFERT :** accès illimité à l'espace cardio-training + 6 accès détente 2h à Aquensis

190€

#### PROTECT DOS: Mal de dos - Lombalgie

**PROTECT DOS** comprend:

- **2 prestations individuelles:** 2 entretiens bilans en début et fin de cure avec un kinésithérapeute
- **9 séances collectives:** 1 atelier avec kiné, 3 séances de gym dos, 2 séances d'aquagym spécifique, 3 marches actives
- **des prestations thermales** de votre forfait conventionné adaptées
- **OFFERT :** accès illimité à l'espace cardio-training + 6 accès détente 2h à Aquensis

190€

## LES FORFAITS

### LE FORFAIT RELAX: 80€

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

Le **forfait Relax** se compose de:

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

### LE FORFAIT ZEN : 135€

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:

- 2 entretiens individuels avec une psychologue
- 2 ateliers de méditation de pleine conscience
- 2 séances de relaxation collective
- 1 marche de pleine conscience
- 1 séance de Watsu (relaxation en eau thermale)

### NOUVEAU - LE FORFAIT REBOOST: 135€

Retrouvez votre énergie et le moral en période de Covid. Le **forfait Reboost** se compose de:

- 1 entretien individuel psychologique
- 1 atelier psychoéducatif sur la gestion des troubles du sommeil
- 1 atelier psychoéducatif sur la gestion du stress
- 1 atelier psychoéducatif sur la gestion de l'alimentation
- 2 séances de relaxation collective
- 1 séance de marche de pleine conscience
- 3 séances de gym relax
- 1 séance de yoga



## Coupon de préinscription 2021

Nom : ..... Prénom : .....

Tel : ..... Dates de cure du ..... au .....

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

\* Si le programme classique ne vous convient pas et que vous souhaitez des soins collectifs à la carte, merci de nous adresser vos choix par mail à l'adresse suivante: [programmes@thermes-bagneres.com](mailto:programmes@thermes-bagneres.com)

**Inspyr** (190€) \*\*  **Protect Dos** (190€) \*\*  \*\* Début de programme uniquement le lundi

**Forfait Relax** (80€)  **Forfait Zen** (135€)  **Forfait Reboost** (135€)

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.