

COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2025 AUX PROGRAMMES DE SOINS COMPLÉMENTAIRES

Nom Prénom

Tel : Mail

Dates de cure du au.....

☐ FIBRO'J'AGIS ☐ FIBRO'J'AGIS + 2 séances de Qi Gong (240€)

☐ NUITS SEREINES

☐ CAP SUR MA SANTÉ MENTALE

Option : ☐ Gestion du stress ☐ Dépression ☐ Burn out

☐ MÉNO'PAUSE

☐ PROTECT DOS

☐ INSPYR

**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.**

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

Signature :



Coupon à retourner, accompagné de votre chèque, à :

Grands Thermes - Place des Thermes - 65200 Bagnères de Bigorre

120€ | FORFAIT MA PAUSE ZEN



2 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 1 entretien psy
- 1 lâcher-prise aquatique

5 SÉANCES COLLECTIVES

- 2 séances de relaxation
- 1 séance de méditation
- 1 séance de luminothérapie
- 1 séance de yoga

SOINS UNITAIRES

ENTRETIEN AVEC UNE PSYCHOLOGUE

Exprimez vos problématiques personnelles dans un cadre thérapeutique confidentiel, neutre et bienveillant.

Séance individuelle de 45 min

► **40€ la séance - 100€ les 3 séances**

Les entretiens psychologiques se limitent à 1 par semaine

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Conseils adaptés aux besoins du patient.

Le diététicien est souvent exclusivement associé à la «perte de poids» alors que ses compétences sont multiples, agissant à la fois de manière préventive, curative et éducative.

Séance individuelle de 60 min

► **25€ la séance - 69€ les 3 séances**

WATSU

Exercices de respiration, d'étirements en surface et de relaxation dans l'eau en vue d'atteindre un état de détente profonde.

Séance individuelle de 30 min

► **45€ la séance (3 séances maxi pendant la cure)**

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Drainage manuel visant à stimuler la lymphe et à faciliter la filtration des toxines.

Séance individuelle de 45 min

► **45€ la séance - 110€ les 3 séances**

SOPHROLOGIE

Exercices de respiration, relaxation et visualisation destinés à mieux gérer le stress, renforcer la confiance en soi et équilibrer corps et esprit.

Séance individuelle de 45 min

► **50€ la séance – 120€ les 3 séances**

APPRENDRE À SE RELAXER

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

Séance collective de 45 min

► **16€ la séance - 45€ les 3 séances**

LUMINOTHÉRAPIE

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.

Séance collective de 30 min

► **16€ la séance - 45€ les 3 séances / 90€ les 6 séances**

SOINS UNITAIRES

RELAXATION SONORE

Relaxation sonore aux bols de cristal. Une richesse de sons et de vibrations qui permettent au corps et à l'esprit de se détendre en profondeur.

Séance collective de 30 min

► **13€ la séance - 35€ les 3 séances**

QI GONG*

Art énergétique chinois très ancien basé sur des mouvements lents, harmonisés avec le souffle.

Séance collective de 60 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

GYM ABDOMINALE HYPOPRESSIVE*

Tonification de la sangle abdominale et du plancher pelvien ainsi que des principaux muscles de la posture.

Indications : Action préventive et curative du relâchement abdominal et périnéal / Lombalgie, Dorsalgie, Sciatalgies / Développement de la capacité respiratoire / Normalisation du transit intestinal.

10 personnes maxi - Séance collective de 45 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

GYM DOS*

Renforcement musculaire adapté et étirements ciblés sur les membres inférieurs et le rachis afin de prévenir et soulager les problèmes de dos en adoptant les bons mouvements.

10 personnes maxi - Séance collective de 60 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

YOGA*

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental.

10 personnes maxi - Séance collective de 45 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

YOGA NIDRA*

Exercices de méditation et de relaxation effectués allongé visant à améliorer la qualité de sommeil.

7 personnes maxi - Séance collective de 30 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

MARCHÉ DE PLEINE CONSCIENCE

Pratique de méditation de pleine conscience en mouvement. L'attention sera portée sur les pieds qui se déplacent dans une marche lente et décomposée pour une expérience différente de la marche habituelle.

10 personnes maxi - Séance collective de 45 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

* Prévoir une tenue de sport

GRANDS THERMES
BAGNÈRES DE BIGORRE
DEPUIS 1823
by Semetherm Développement

SOINS COMPLÉMENTAIRES À LA CURE THERMALE

Programmes 3 semaines et soins unitaires



65200 BAGNÈRES-DE-BIGORRE
05 62 95 00 23 - www.thermes-bagneres.fr

Mai 2025 • Maquette : JPMC.fr • Impression : Imprimerie PÉRE - Bagnères-de-Bigorre



FIBRO'J'AGIS !

Arthrose - Syndromes fibromyalgique et algique

229 €
au lieu de
446 €**

240€ avec option 2 séances Qi-Gong (vertus thérapeutiques reconnues par l'académie de médecine)

7 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 évaluations de l'intensité de la douleur, de l'anxiété et de l'aptitude physique en début et en fin de cure avec une infirmière.
- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 3 séances individuelles de watsu (en piscine thermique).

6 SÉANCES COLLECTIVES À LA CARTE PARMİ:

- Atelier diététique (1 maxi) avec un diététicien - Echanges et conseils pratiques douleur et nutrition
- Atelier d'échanges (2 maxi) avec une psychologue : conseils pratiques et expression de son ressenti entre curistes ayant des problématiques algiques
- Relaxation (4 maxi) avec une infirmière - Respiration, détente corporelle et visualisation positive
- Luminothérapie (4 maxi) avec les lunettes Psio ©
- Yoga* (3 maxi)
- Gym Douce adaptée Fibro* (3 maxi) avec un coach sportif, étirements, mobilité tout en douceur
- Aquagym spécifique (3 maxi), réentraînement à l'effort
- Gym Relax* (3 maxi) avec un coach sportif - Exercices de gym douce, mix de stretching et de relaxation
- Marche d'oxygénation* (3 maxi), marche douce en « respiration » en petit groupe

* prévoir une tenue de sport

+ 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

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

 **OFFERTS :** 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal*
* Fermeture technique annuelle d'Aquensis en juin



CAP SUR MA SANTÉ MENTALE

Options : stress / troubles anxieux
OU burn out OU syndromes dépressifs

229 €
au lieu de
355 €**

5 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens avec une psychologue
- 2 entretiens avec un diététicien
- 1 séance de watsu (en piscine thermique)

10 SÉANCES COLLECTIVES

- 2 ateliers de psychoéducation avec une psychologue
- Suivant option choisie : troubles anxieux et gestion du stress
OU syndromes dépressifs OU burn out

Séances communes :

- 1 atelier émotions et alimentation avec un diététicien
- 1 séance de gym relax*
- 2 séances de luminothérapie (lunettes Psio ©)
- 2 séances de relaxation*
- 1 séance de yoga*
- 1 séance de méditation de pleine conscience

* Prévoir une tenue de sport

 **OFFERTS :** 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal*
* Fermeture technique annuelle d'Aquensis en juin

NUITS SEREINES

Troubles du sommeil

229 €
au lieu de
303 €**

4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens avec une psychologue
- 2 entretiens avec un diététicien

13 SÉANCES COLLECTIVES

- 1 atelier sommeil et alimentation avec un diététicien
- 1 atelier psychoéducation sur le sommeil avec une psychologue
- 3 séances de yoga Nidra*
- 3 séances de gym relax*
- 3 séances de luminothérapie (lunettes Psio ©)
- 1 séance de relaxation
- 1 marche active*

* Prévoir une tenue de sport

 **OFFERTS :** 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal*
* Fermeture technique annuelle d'Aquensis en juin



MÉNO'PAUSE

Gestion des émotions
en période de ménopause

229 €
au lieu de
335 €**

4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 1 entretien avec une psychologue
- 2 entretiens avec un diététicien
- 1 séance de drainage lymphatique

12 SÉANCES COLLECTIVES

- 1 atelier gestion des émotions avec une psychologue
- 1 atelier mieux manger avec un diététicien
- 1 atelier conseil mise en beauté
- 1 séance de méditation de pleine conscience
- 2 séances de Qi-Gong
- 2 séances de yoga*
- 2 séances de relaxation*
- 2 séances de gym hypopressives*

 **OFFERTS :** 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal*
* Fermeture technique annuelle d'Aquensis en juin

PROTECT DOS

Mal de dos

229 €
au lieu de
362 €**

Début du programme uniquement le lundi

3 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens bilan avec kinésithérapeute
- 1 séance de watsu (en piscine thermique)

11 SÉANCES COLLECTIVES

- 1 atelier éducatif : amélioration de la conscience corporelle, hygiène de vie et postures avec un kinésithérapeute
- 1 atelier douleur et nutrition avec un diététicien
- 3 séances de gym dos* renforcement musculaire adapté + étirements en petit groupe (avec kiné ou intervenant APA)
- 3 séances d'aquagym spécifique (réentraînement à l'effort)
- 2 marches actives ou oxygénation*
- 1 séance de gym abdominale hypopressive (tonifier sans contrainte lombaire néfaste)

* Prévoir une tenue de sport

+ 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

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

 **OFFERTS :** 6 accès détente 2h Aquensis, spa thermal*
* Fermeture technique annuelle d'Aquensis en juin

INSPIR

Maitriser sa respiration
et se réentraîner progressivement à l'effort

229 €
au lieu de
406 €**

Début du programme uniquement le lundi

5 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens bilan en début et en fin de cure avec un kinésithérapeute
- 3 massages décontractants sous l'eau par kinésithérapeute

10 SÉANCES COLLECTIVES

- 3 séances d'aqua gym spécifique, réentraînement à l'effort
- 2 séances de relaxation
- 3 séances de gymnastique abdominale hypopressive*: technique douce favorisant le travail du diaphragme et des muscles profonds liés à la posture
- 2 marches au choix active ou d'oxygénation basées sur le souffle*

* Prévoir une tenue de sport

+ 6 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

6 séances collectives de rééducation respiratoire adaptation possible, suivant bilan et prescription médicale

 **OFFERTS :** 6 accès détente 2h Aquensis, spa thermal*
* Fermeture technique annuelle d'Aquensis en juin

** Réduction appliquée sur le plein tarif des prestations, pouvant varier suivant bilan et choix.
Les entretiens psychologiques se limitent à 1 par semaine et ne se cumulent pas avec le module PSY+

Contenus non modifiables, les prestations non effectuées à l'initiative du patient ne seront pas remboursées.