

## GAMME DE SOINS COMPLÉMENTAIRES 2020

### LES PROGRAMMES SUR 3 SEMAINES

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

**Fibro-Algie** comprend:

- 10 prestations individuelles: entretiens avec une psychologue clinicienne, watsu (relaxation en piscine), soins personnalisés à Aquensis
- 9 séances collectives : gym douce adaptée, gym aquatique, relaxation, balade d'oxygénation, atelier d'échange, luminothérapie
- des prestations thermales adaptées à votre douleur

190€

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

**Sérénit'Therm** comprend:

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

190€

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

**Quiétude** comprend:

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

190€



#### INSPYR: Rééducation et confort respiratoire

**INSPYR** comprend:

- 6 prestations individuelles: entretiens avec un kiné et une infirmière (ou psychologue), massages kiné adaptés
- 12 séances collectives: réentraînement du souffle à l'effort, relaxation, gymnastique abdominale, marche active
- des prestations thermales adaptées

**Début de session exclusivement le 1er lundi de chaque mois**

190€

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

**PROTECT DOS** comprend:

- 4 prestations individuelles: entretiens avec un kiné, soins personnalisés à Aquensis
- 12 séances collectives: réentraînement ateliers avec kiné, séances de gym spécifiques, séances d'aquagym spécifiques, marche active
- des prestations thermales adaptées

**Début de session exclusivement le 1er lundi de chaque mois**

190€

## 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

## 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
- 3 ateliers de méditation de pleine conscience
- 2 séances de relaxation collective
- 1 séance de Watsu (relaxation en eau thermale)

## 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

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 / 45€ les 3 séances / 90€ les 6 séances** - 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 / 99€ les 3 séances** - Séance individuelle de 30mn




## Coupon de préinscription 2020

Nom : ..... Prénom : .....

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

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

 3 séances au choix: Balade \*  Relaxation \*

**Inspyr** (190€)  début le 1er lundi de chaque mois

**Protect Dos** (190€)  début le 1er lundi de chaque mois

**Forfait Relax** (80€)  **Forfaits Zen** (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 2 mars au 28 novembre 2020

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