

LES FORFAITS

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 thermique)
- 1 entretien individuel avec notre psychologue
- 2 séances de relaxation collective OU
- 2 séances de luminothérapie

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 thermique)

Forfait REBOOST 135 €

Retrouvez votre énergie et le moral en période de Covid.

Le **forfait Reboost** se compose de :

- 1 entretien psychologique individuel
- 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



SOINS UNITAIRES

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.

40 € **100 € les 3 séances**
Séance individuelle de 45 min
Les entretiens psychologiques se limitent à 1 par semaine

Somatothérapie (nouveau 2022)

Séance basée sur l'accompagnement, l'écoute et le toucher proposant à la personne le soin le plus adapté à ses besoins. Après un échange permettant d'appréhender la sensibilité, le caractère et d'identifier d'éventuelles problématiques, le praticien adapte le soin dans le but de libérer les blocages émotionnels, lever certaines tensions et aider au mieux-être la personne.

65 € Séance individuelle de 60 min proposée à Aquensis
Aqua-Pass 2h inclus (bassins, hammam, saunas, jacuzzis)

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 € **99 € les 3 séances**
Séance individuelle de 30 min

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.

18,50 € **49 € les 3 séances**
Séance collective de 45 min

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 € **45 € les 3 séances / 90 € les 6 séances**
Séance collective de 30 min

SOINS UNITAIRES

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 maximum.**

8 € **20 € les 3 séances**
Séance collective de 45 min

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 maximum.**

8 € **20 € les 3 séances**
Séance collective de 60 min

Gym Douce

Séance d'activité physique adaptée proposée permettant de travailler en douceur : les étirements - l'équilibre - la détente - le renforcement musculaire.

8 € **20 € les 3 séances**
Séance collective de 45 min

Yoga

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. **10 personnes maximum.**

8 € **20 € les 3 séances**
Séance collective de 45 min

Marche active

Marche sportive qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Elle fait travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. **10 personnes maximum.**

8 € **20 € les 3 séances**
Séance collective de 60 min

Marche 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 maximum.**

8 € **20 € les 3 séances**
Séance collective de 45 min



 **Grands Thermes**
Bagnères-de-Bigorre

Soins Complémentaires à la cure thermique



65200 BAGNÈRES-DE-BIGORRE

05 62 95 00 23

www.thermes-bagneres.fr

FIBRO-ALGIE

Arthrose
Syndromes fibromyalgique et algique

199 €

SÉRÉNI'THERM

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

199 €

QUIÉTUDE

Réponse adaptée
au Burn out et au surmenage

PROTECT DOS

Mal de dos
Lombalgie

199 €

INSPIR

Maîtriser sa respiration
et se réentraîner progressivement à l'effort

199 €

10 Prestations Individuelles

- 2 évaluations de l'intensité de la douleur, de l'anxiété et de l'aptitude physique avec notre infirmière
- 2 entretiens avec une de nos psychologues cliniciennes
- 3 séances individuelles de watsu (relaxation en piscine thermique)
- 3 prestations à Aquensis incluant l'accès 2h à l'Espace Détente (bassins, saunas, hammam, jacuzzis) : lit d'eau, bain hydromassant et soin relaxant visage OU réflexologie plantaire OU séance découverte somatothérapie

10 Séances Collectives au choix parmi :

- Gym aquatique en petit groupe avec notre maître nageur afin de vous réadapter à l'effort en douceur (3 maxi)
- Marche d'oxygénation* (3 maxi)
- Gym douce adaptée* (3 maxi)
- Atelier d'échanges animé par une psychologue clinicienne (2 maxi)
- Séance de luminothérapie (3 maxi)
- Relaxation (4 maxi)
- Gym Relax* (3 maxi)
- Marche active* (2 maxi)

* prévoir une tenue de sport.

OFFERTS : 3 accès détente 2h à Aquensis spa thermal.

3 prestations thermales complémentaires

- Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massage sous l'eau (sur autorisation écrite de votre médecin thermal).

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



5 Prestations Individuelles

- 2 entretiens avec une de nos psychologues cliniciennes
- 3 prestations à Aquensis incluant l'accès 2h à l'Espace Détente (bassins, saunas, hammam, jacuzzis) : lit d'eau, bain hydromassant, soin visage OU réflexologie plantaire OU séance découverte somatothérapie

12 Séances Collectives

SÉRÉNI'THERM

- 3 séances de relaxation pour appréhender cette pratique afin de s'en servir de retour chez soi
- 3 séances de gym relax ou yoga*
- 3 ateliers d'échanges sur la gestion des troubles du sommeil et du stress
- 3 séances de luminothérapie avec les lunettes PSIO©

* prévoir une tenue de sport.

OFFERTS : 3 accès détente 2h à Aquensis spa thermal.

3 prestations thermales complémentaires

- Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massage sous l'eau (sur autorisation écrite de votre médecin thermal).

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



QUIÉTUDE

- 3 ateliers d'échanges autour de l'épuisement
- 3 séances de gym relax*
- 1 marche de pleine conscience*
- 1 séance de yoga*
- 2 séances de relaxation
- 2 séances de luminothérapie avec les lunettes PSIO©

3 Prestations Individuelles

- 2 entretiens bilan en début et en fin de cure avec un kinésithérapeute
- 1 séance de WATSU (relaxation en piscine thermique)

9 Séances Collectives

- 1 atelier gestes et postures avec kiné
- 3 séances de gym DOS*
- 2 séances d'aquagym spécifique
- 3 marches actives*

* prévoir une tenue de sport.

OFFERT :

Accès illimité à l'espace cardio-training + 6 accès détente 2h à Aquensis spa thermal.

3 prestations thermales complémentaires

- Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massage sous l'eau (sur autorisation écrite de votre médecin thermal).

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

Début de programme uniquement le lundi.



5 Prestations Individuelles

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

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*

* prévoir une tenue de sport.

OFFERT :

Accès illimité à l'espace cardio-training + 6 accès détente 2h à Aquensis spa thermal.

6 Prestations thermales complémentaires

- 6 rééducations respiratoires collectives. (adaptation possible suivant bilan et prescription thermique).

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

Début de programme uniquement le lundi.

