

# NUITS SEREINES

## Troubles du Sommeil

*Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale*

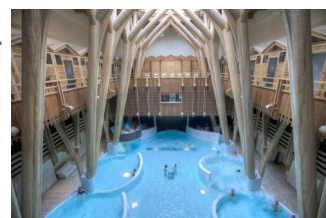
Casser la routine pendant plusieurs jours et se distancier de ses problèmes peuvent créer un **changement salubre** et permettre à l'individu de **se recentrer** sur soi-même, d'écouter ses propres besoins tout en ayant le recul nécessaire à l'analyse de sa trajectoire personnelle. **Nuits sereines** est une alternative douce et efficace permettant de **lutter contre les troubles du sommeil** grâce aux soins prodigués et aux entretiens de soutien psychologique.

### 4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

2 entretiens avec une psychologue clinicienne  
2 entretiens avec un diététicien

### 3 ACCES AU SPA THERMAL AQUENSIS OFFERTS

Accès 2h aux bassins,  
hammam, saunas et jacuzzis



### 9 SEANCES COLLECTIVES

1 atelier d'échanges sur le sommeil et l'alimentation *durée de 60 min* + 1 atelier d'échanges sur les habitudes de sommeil *durée de 60 min* + 2 séances de relaxation\* - *durée 45 min* + 1 séance de gym relax\* - *durée 45min* + 2 séances de yoga Nidra\* - *durée 45min* + 1 séance de luminothérapie (lunettes PSIO©) - *durée 35min* + 1 séance de relaxation sonore (bols de cristal) - *durée 30min*

\* Prévoir une tenue de sport



**GRANDS THERMES**  
BAGNÈRES DE BIGORRE  
DEPUIS 1823

**TARIF 2024: 229€**

Les Grands Thermes  
65200 Bagnères de Bigorre  
05 62 95 00 23

### COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2024 AU PROGRAMME NUITS SEREINES

Nom : ..... Prénom : .....

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

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.

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