

NUITS SEREINES

TROUBLES DU SOMMEIL

GRANDS THERMES

BAGNÈRES DE BIGORRE

DEPUIS 1823

Casser la routine pendant plusieurs jours et se distancier de ses problèmes peuvent créer un changement salutaire 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



9 PRESTATIONS COLLECTIVES

- 1 atelier d'échanges sur le sommeil et l'alimentation
- 1 atelier d'échanges sur les habitudes de sommeil
- 2 séances de relaxation
- 1 séance de gym relax
- 2 séances de yoga Nidra
- 1 séance de luminothérapie (lunettes PSIO©)
- 1 séance de relaxation sonore (bols de cristal)

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



OFFERTS: 3 ACCÈS DÉTENTE AU SPA THERMAL AQUENSIS

Programme de soins complémentaires à la cure

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

Tarif 2024
229€