

# QUIÉTUDE

## Une réponse adaptée au Burn out et au surmenage Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

Ce complément est idéal pour mieux se distancier de son environnement professionnel et personnel. C'est une aide précieuse qui propose des réponses et des outils pour retrouver un mieux-être suite à une fatigue psychique et physique intense.

### 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*): 2 soins au choix parmi *lit d'eau, bain hydromassant ou boue* ET 1 soin au choix parmi: soin du visage, réflexologie plantaire, massage relaxant dos.

### 12 SÉANCES COLLECTIVES

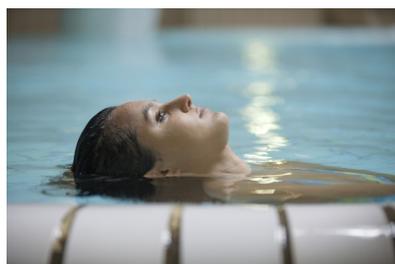
- **3 ateliers** d'échanges autour de l'épuisement + découverte d'outils thérapeutiques
- **2 séances de gym relax\*** durée 45 min
- **1 marche de pleine conscience\***
- **2 séances de yoga\*** durée 45 min
- **2 séances de relaxation** durée 45 min
- **2 séances de luminothérapie avec les lunettes PSIO** durée 35 min

\*prévoir une tenue de sport adaptée

### 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLEMENTAIRES

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

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



**TARIF 2023: 229€**

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

### COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2023 AU PROGRAMME QUIÉTUDE

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.