

# SERENI'THERM

## Troubles anxieux (T.A.G) - 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. **Sérénitherm** est une alternative douce et efficace permettant de **réduire l'anxiété** et de **lutter contre les troubles du sommeil** grâce aux soins prodigués et aux entretiens de soutien psychologique.

### 8 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, application de boue
- **3 séances de luminothérapie** avec les lunettes PSIO©

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

### 9 SEANCES COLLECTIVES

- **3 séances de relaxation\*** pour appréhender cette pratique afin de s'en servir de retour chez soi
- **3 séances de gym relax\***
- **3 ateliers d'échanges sur la gestion des troubles du sommeil et du stress**

\* Prévoir une tenue de sport

### PRESTATIONS THERMALES

Pour répondre au mieux à votre pathologie, **vos massages seront spécifiquement adaptés au traitement du stress et des troubles du sommeil:**

- vos 9 massages sous l'eau de 10mn vous sont proposés sous la forme de **6 massages de 20 min** (ou 12 massages de 10mn, soit 3 massages supplémentaires).

**TARIF 2020: 190€**

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



### COUPON DE PRÉINSCRIPTION AU PROGRAMME SÉRÉNITHERM

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.