

# 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.

### 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 SEANCES COLLECTIVES

- **3 séances de relaxation\*** pour appréhender cette pratique afin de s'en servir de retour chez soi - *durée 45 min*
  - **3 séances de gym relax ou de yoga\*** - *durée 45min*
  - **3 ateliers d'échanges sur la gestion des troubles du sommeil et du stress** *durée de 45 à 60 min*
  - **3 séances de luminothérapie** avec les lunettes PSIO© - *durée 35min*
- \* Prévoir une tenue de sport

### 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.



OFFERTS: 3 accès détente 2h  
à Aquensis



**TARIF 2022: 199€**

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 choisis  gym relax  Yoga

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.