

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*): 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 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.



TARIF 2023: 229€

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

COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2023 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.