

## LES FORFAITS

### Forfait RELAX ..... 80 €

Vous profitez d'un entretien avec une psychologue clinicienne et de différentes techniques de relaxation afin d'accéder à un état de détente salutaire.

Le forfait Relax se compose de :

- 1 séance de Watsu (relaxation en eau thermale)
- 1 entretien individuel avec notre psychologue
- 2 séances de relaxation collective OU 2 séances de luminothérapie

### Forfait ZENITUDE ..... 150 €

Découvrez différentes techniques et ateliers pour apprendre à mieux respirer, vous relaxer par le souffle et ainsi prendre de la distance par rapport à vos émotions.

Le forfait Zen se compose de :

- 2 entretiens individuels avec une psychologue
- 2 ateliers de méditation de pleine conscience
- 2 séances de relaxation collective
- 1 marche de pleine conscience
- 1 séance de Watsu (relaxation en eau thermale)
- 1 séance de yoga / 2 séances collectives de rééducation respiratoire avec un kiné (ou 2 séances de gym hypopressive suivant forfait thermal)

### Forfait REBOOST ..... 135 €

Retrouvez votre énergie et le moral en période de Covid.

Le forfait Reboost se compose de :

- 1 entretien psychologique individuel
- 1 atelier psychoéducatif sur la gestion des troubles du sommeil
- 1 atelier psychoéducatif sur la gestion du stress
- 1 atelier psychoéducatif sur la gestion de l'alimentation
- 2 séances de relaxation collective
- 1 séance de marche de pleine conscience
- 3 séances de gym relax
- 1 séance de yoga



## SOINS UNITAIRES

### Entretien avec une Psychologue .....

Entretien dédié à l'expression de vos maux dans un cadre thérapeutique où règne une écoute neutre et bienveillante. Lors de cet entretien strictement confidentiel, vous pourrez aborder vos problématiques personnelles avec recul afin de retrouver un mieux-être.

40 €

100 € les 3 séances

Séance individuelle de 45 min

Les entretiens psychologiques se limitent à 1 par semaine

### Watsu .....

Exercices de respiration, d'étirements en surface et de relaxation dans l'eau en vue d'atteindre un état de détente profonde et de découvrir l'expression de son corps en milieu aquatique.

40 €

100 € les 3 séances

Séance individuelle de 30 min

### Drainage lymphatique .....

Drainage manuel visant à stimuler la lymphe et à faciliter la filtration des toxines.

45 €

110 € les 3 séances

Séance collective de 45 min

### Apprendre à se relaxer .....

Ces ateliers vous permettent d'apprendre à vous relaxer par des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en oeuvre dans la vie quotidienne. La pratique de ces techniques de détente corporelle et mentale contribue à améliorer votre bien-être et votre santé.

18,50 €

49 € les 3 séances

Séance collective de 45 min

### Luminothérapie .....

La technologie des lunettes PSIO © offre une solution innovante pour retrouver calme et bien-être. Elle est particulièrement adaptée pour les personnes souffrant de troubles du sommeil, de stress ou de dépression saisonnière.

16 €

45 € les 3 séances / 90 € les 6 séances

Séance collective de 30 min

## SOINS UNITAIRES

### Relaxation sonore .....

Relaxation sonore aux bols de cristal. Une richesse de sons et de vibrations qui permettent au corps et à l'esprit de se détendre en profondeur.

13 €

35 € les 3 séances

Séance collective de 30 min

### Gym abdominale hypopressive .....

Tonification de la sangle abdominale et du plancher pelvien ainsi que des principaux muscles de la posture.

Indications : Action préventive et curative du relâchement abdominal et périnéal / Lombalgie, Dorsalgie, Sciatalgies / Développement de la capacité respiratoire / Normalisation du transit intestinal. 10 personnes maximum.

8 €

20 € les 3 séances

Séance collective de 45 min

### Gym Dos .....

Renforcement musculaire adapté et étirements ciblés sur les membres inférieurs et le rachis afin de prévenir et soulager les problèmes de dos en adoptant les bons mouvements. 10 personnes maximum.

8 €

20 € les 3 séances

Séance collective de 60 min

### Gym Douce .....

Séance d'activité physique adaptée proposée permettant de travailler en douceur : les étirements - l'équilibre - la détente - le renforcement musculaire.

8 €

20 € les 3 séances

Séance collective de 45 min

### Yoga .....

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental. 10 personnes maximum.

8 €

20 € les 3 séances

Séance collective de 45 min

### Marche de pleine conscience .....

Pratique de méditation de pleine conscience en mouvement. L'attention sera portée sur les pieds qui se déplacent dans une marche lente et décomposée pour une expérience différente de la marche habituelle. 10 personnes maximum.

8 €

20 € les 3 séances

Séance collective de 45 min



 Grands Thermes  
Bagnères-de-Bigorre

## Soins Complémentaires à la cure thermale



65200 BAGNÈRES-DE-BIGORRE

05 62 95 00 23

www.thermes-bagneres.fr

# FIBRO-ALGIE

Arthrose  
Syndromes fibromyalgique et algique

229 €

# SÉRÉNI'THERM

Troubles anxieux (T.A.G)  
Troubles du Sommeil

229 €

# QUIÉTUDE

Réponse adaptée  
au Burn out et au surmenage

# PROTECT DOS

Mal de dos  
Lombalgie

229 €

# INSPYR

Maitriser sa respiration  
et se réentraîner à l'effort

229 €

# POST COVID

279 €

## 10 Prestations Individuelles .....

- 2 évaluations de l'intensité de la douleur, de l'anxiété et de l'aptitude physique avec notre infirmière
- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 3 séances individuelles de watsu (relaxation en piscine thermale)
- 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 ou massage détente du dos

## 10 Séances Collectives au choix parmi : .....

- Gym aquatique en petit groupe avec un maître nageur afin de vous réadapter à l'effort en douceur (3 maxi)
- Marche d'oxygénation\* (3 maxi)
- Gym douce adaptée\* (3 maxi)
- Atelier d'échanges animé par une psychologue clinicienne (2 maxi)
- Séance de luminothérapie (3 maxi)
- Relaxation (4 maxi)
- Gym Relax\* (3 maxi)
- Marche active\* (3 maxi)

\* prévoir une tenue de sport.

## 3 prestations thermales complémentaires .....

- Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massages sous l'eau (sur autorisation écrite de votre médecin thermal).

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



## 5 Prestations Individuelles .....

- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 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 ou massage détente du dos

## 12 Séances Collectives .....

### SÉRÉNI'THERM

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

### QUIÉTUDE

- 3 ateliers d'échanges autour de l'épuisement
- 3 séances de gym relax
- 1 marche de pleine conscience\*
- 2 séances de yoga\*
- 2 séances de relaxation
- 2 séances de luminothérapie avec les lunettes PSIO©

\* prévoir une tenue de sport.

## 3 prestations thermales complémentaires .....

- Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massages sous l'eau (sur autorisation écrite de votre médecin thermal).

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



## 4 Prestations Individuelles .....

- 2 entretiens bilan en début et en fin de cure avec un kinésithérapeute
- 1 séance de WATSU (relaxation en piscine thermale)
- 1 prestation à Aquensis au choix : boue sur lit d'eau OU massage détente du dos

## 9 Séances Collectives .....

- 1 atelier gestes et postures avec kiné
- 3 séances de gym DOS\*
- 3 séances d'aquagym spécifique
- 2 marches actives\*

\* prévoir une tenue de sport.

### OFFERTS :

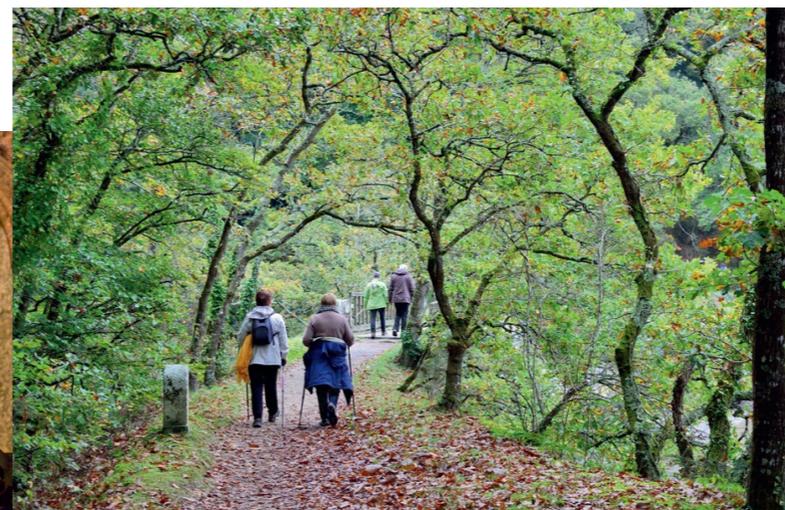
Accès illimité à l'espace cardio-training + 6 accès détente 2h à Aquensis spa thermal.

## 3 prestations thermales complémentaires .....

- Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massages sous l'eau (sur autorisation écrite de votre médecin thermal).

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

Début de programme uniquement le lundi.



## Prestations Individuelles .....

- 2 entretiens bilan avec un kinésithérapeute
- 3 massages sous l'eau décontractants par kiné
- 2 entretiens avec une psychologue

## Séances Collectives .....

- 3 séances de gymnastique abdominale hypopressive\*
- 2 marches actives ou d'oxygénation basées sur le souffle\*
- 3 séances d'aquagym spécifique
- 2 séances de relaxation
- 1 atelier d'échanges
- 1 initiation à la médiation de pleine conscience

\* prévoir une tenue de sport.

### OFFERTS :

Accès illimité à l'espace cardio-training + 6 accès détente 2h à Aquensis spa thermal.

## 6 Prestations thermales complémentaires .....

- 6 rééducations respiratoires collectives. (adaptation possible suivant bilan et prescription thermale).

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

Début de programme uniquement le lundi.  
2 sessions POST COVID chaque mois

