

LES PROGRAMMES DE SOINS COMPLEMENTAIRES SUR 3 SEMAINES

3 programmes inédits sont proposés aux Grands Thermes en complément des soins de cure thermale. Composés d'évaluations, d'entretiens, de séances de relaxation et de prestations thermales ciblées, ils offrent une prise en charge optimale et pluridisciplinaire du curiste, sous la conduite de nos psychologues cliniciennes.

FIBRO-ALGIE - Arthrose, syndromes fibromyalgiques et algiques - 180€

SERENI'THERM® - Surmenage, troubles anxieux, troubles du sommeil - 150€

OBJECTIF FORME - Maintien ou reprise d'une activité physique - 150€

FIBRO-ALGIE: arthrose - syndromes fibromyalgiques et algiques

Ce programme vous permet d'analyser et de comprendre votre douleur ainsi que ses conséquences pour mieux l'appréhender et la gérer au quotidien. Vous reprenez en douceur une activité physique pour agir sur les mécanismes de la douleur spécifiques aux syndromes algiques et fibromyalgiques. Enfin, le sommeil redevient réparateur et vous retrouvez un mieux-être général.

Fibro-Algie comprend:

- 9 prestations individuelles: entretiens avec une psychologue clinicienne, watsu (relaxation en piscine), soins personnalisés à Aquensis
- 8 séances collectives : éveil musculaire, gym aquatique, relaxation, balade d'oxygénation ou atelier gestion de la douleur
- des prestations thermales adaptées à votre douleur

180€

SERENI'THERM

Surmenage - troubles anxieux (T.A.G) - troubles du sommeil

Tout en bénéficiant du climat sédatif de la station de Bagnères de Bigorre, vous serez accompagné par notre équipe pluridisciplinaire afin de comprendre vos maux, évaluer vos besoins et arriver à mieux gérer votre stress ou vos troubles du sommeil.

Casser la routine pendant plusieurs jours et se distancer de ses problèmes peuvent créer un changement salutaire 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. **Sérèni'Therm** 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.

Sérèni'Therm comprend:

- 6 prestations individuelles: entretiens avec une psychologue clinicienne, soins personnalisés à Aquensis
- 6 séances collectives: relaxation, ateliers sur la gestion du stress et des troubles du sommeil
- des prestations thermales adaptées à vos problèmes de stress et /ou de sommeil

150€

OBJECTIF FORME

Maintien ou reprise d'une activité physique

Objectif Forme vous guide et vous accompagne pour une pratique bénéfique à votre santé.

Agissant en synergie avec vos soins thermaux, ce programme de 3 semaines vous permet de bénéficier des conseils de notre équipe de professionnels et ainsi d'effectuer une activité physique en douceur et en toute sécurité.

Alternant sport en salle, marche en plein air, conseils diététiques et récupération musculaire, **Objectif Forme** est votre allié « santé » et un complément idéal à la cure thermale.

Objectif Forme comprend:

- 7 prestations individuelles: entretiens avec l'infirmière et la diététicienne, soins de récupération musculaire
- 9 séances collectives: sorties accompagnées et cours collectifs
- un accès illimité aux appareils de cardio-training et de musculation d'Aquensis

150€