

QUIÉTUDE

Une réponse adaptée au Burn out et au surmenage

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

Face aux problématiques grandissantes de burn-out au travail mais également d'épuisement des aidants, de plus en plus fréquente parmi les curistes accueillis, les Grands Thermes vous proposent un programme autour du Burn-out et du surmenage. Le but de « Quiétude », en complément de la cure thermale, est de prendre de la distance, du recul face à un épuisement physique, intellectuel et émotionnel. C'est l'occasion de rompre avec son quotidien, son rythme de vie dans un cadre apaisant propice au lâcher-prise. Une opportunité pour se reconnecter à soi-même et à ses besoins.

Ce programme a pour but de se centrer sur soi. Il accompagne le curiste durant les 3 semaines de cure thermale afin de faire une pause pour réinvestir son corps et prendre le temps d'être là, dans « l'ici et le maintenant ».

Ce complément est idéal pour mieux se distancier de son environnement professionnel et personnel. C'est une aide précieuse qui propose des réponses et des outils pour retrouver un mieux-être suite à une fatigue psychique et physique intense.

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 applications de boue + 1 soin relaxant visage

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



9 SEANCES COLLECTIVES

- **3 ateliers** d'échanges autour de l'épuisement + découverte d'outils thérapeutiques
- **3 séances de Pilates***
- **2 marches de pleine conscience***
- **1 séance de relaxation**

**prévoir une tenue de sport adaptée*

PRESTATIONS THERMALES

Pour répondre au mieux à votre pathologie, **vos massages seront spécifiquement adaptés au traitement de votre anxiété:**

- 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 2019: 190€

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