

COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2024 AUX PROGRAMMES DE SOINS COMPLÉMENTAIRES

Nom Prénom

Tel : Mail

Dates de cure du au

- Fibro'J'agis Fibro'J'agis + 2 séances de Qi Gong (240€)
 Nuits sereines
 Quiétude plus, option troubles anxieux Quiétude plus, option Burn out
 Dépression Post Partum
 Protect Dos
 Inspyr

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.

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

Coupon à retourner, accompagné de votre chèque, à :
Grands Thermes - Place des Thermes - 65200 Bagnères de Bigorre

120€ | FORFAIT MA PAUSE ZEN



2 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 1 entretien psy
- 1 lâcher-prise aquatique

5 SÉANCES COLLECTIVES

- 2 séances de relaxation
- 1 séance de méditation
- 1 séance de luminothérapie
- 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.

Séance individuelle de 45 min

► **40€ la séance - 100€ les 3 séances**

Les entretiens psychologiques se limitent à 1 par semaine

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Conseils adaptés à vos besoins en tant que patient curiste. Le diététicien est souvent exclusivement associé à la «perte de poids» alors que ses compétences sont multiples. Le diététicien agit à la fois de manière préventive, curative et éducative.

Séance individuelle de 60 min

► **Tarif de lancement : 25€ la séance - 69€ les 3 séances**

LÂCHER PRISE AQUATIQUE

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.

Séance individuelle de 30 min

► **45€ la séance (3 séances maxi pendant la cure)**

DRAINAGE LYMPHATIQUE

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

Séance individuelle de 45 min

► **45€ la séance - 110€ les 3 séances**

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.

Séance collective de 45 min

► **16€ la séance - 45€ les 3 séances**

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.

Séance collective de 30 min

► **16€ la séance - 45€ les 3 séances / 90€ les 6 séances**

SOINS UNITAIRES

RELAXATION SONORE

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

Séance collective de 30 min

► **13€ la séance - 35€ les 3 séances**

QI GONG

Art énergétique chinois très ancien basé sur des mouvements lents, harmonisés avec le souffle.

Séance collective de 60 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

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

Séance collective de 45 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

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

Séance collective de 60 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

YOGA

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

10 personnes maximum

Séance collective de 45 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

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

Séance collective de 45 min

► **8€ la séance - 20€ les 3 séances**

GRANDS THERMES
BAGNÈRES DE BIGORRE
DEPUIS 1823

SOINS COMPLÉMENTAIRES À LA CURE THERMALE

Programmes 3 semaines et soins unitaires



65200 BAGNÈRES-DE-BIGORRE
05 62 95 00 23 - www.thermes-bagneres.fr

FIBRO'J'AGIS !

Arthrose - Syndromes fibromyalgique et algique

240€ avec option 2 séances Qi-Gong (vertus thérapeutiques reconnues par l'académie de médecine)

7 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 évaluations de l'intensité de la douleur, de l'anxiété et de l'aptitude physique en début et en fin de cure avec notre infirmière.
- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 3 séances individuelles de lâcher-prise aquatique (en piscine thermale).

6 SÉANCES COLLECTIVES À LA CARTE PARMİ:

- Atelier d'échanges (2 maxi) avec une psychologue : conseils pratiques et expression de son ressenti entre curistes ayant des problématiques algiques
- Atelier diététique (1 maxi) avec un diététicien - Echanges et conseils pratiques douleur et nutrition
- Relaxation (4 maxi) avec une infirmière - Respiration, détente corporelle et visualisation positive
- Luminothérapie (4 maxi) avec les lunettes Psio / Yoga* - (3 maxi)
- Gym Douce adaptée Fibro* (3 maxi) avec un coach sportif, étirements, mobilité tout en douceur
- Gym aquatique (3 maxi) En petit groupe, détente corporelle en eau thermale
- Gym Relax* (3 maxi) avec un coach sportif - Exercices de gym douce, mix de stretching et de relaxation
- Marche d'oxygénation* (3 maxi), marche douce en « respiration » en petit groupe

* prévoir une tenue de sport

+ 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

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

OFFERTS : 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal



NUITS SEREINES

Troubles du sommeil

4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 2 entretiens avec un diététicien

9 SÉANCES COLLECTIVES

- 1 atelier d'échanges sur le sommeil et l'alimentation
- 1 atelier d'échanges sur les habitudes de sommeil
- 2 séances de relaxation*
- 1 séance de gym relax*
- 2 séances de yoga Nidra*
- 1 séance de luminothérapie (lunettes PSIO©)
- 1 séance de relaxation sonore (aux bols de cristal ou bols tibétains)

* Prévoir une tenue de sport

OFFERTS : 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal

QUIÉTUDE PLUS

Options troubles anxieux - gestion du stress ou burn out

3 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 1 lâcher prise aquatique (en piscine thermale)

10 SÉANCES COLLECTIVES

Option troubles anxieux - gestion du stress :
● 2 ateliers d'échanges sur la gestion du stress et du surmenage

Option burn out :

- 2 ateliers d'échanges sur le processus de burn-out

Séances communes :

- 1 atelier d'échanges sur le stress et l'alimentation
- 2 séances de Yoga*
- 1 séances de relaxation*
- 1 séance de luminothérapie (lunettes PSIO©)
- 1 séance de gym relax*
- 1 séance de méditation de pleine conscience
- 1 marche de pleine conscience*

* Prévoir une tenue de sport

OFFERTS : 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal



DÉPRESSION POST PARTUM

3 sessions sur la saison



5 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens psychologiques
- 1 entretien et 1 bilan avec une sage-femme
- 1 lâcher prise aquatique (en piscine thermale)

8 SÉANCES COLLECTIVES

- 1 atelier d'échanges avec une psychologue : travail de psychoéducation
- 1 atelier sur le lien mère-enfant : travail autour de ce lien par l'intermédiaire de massages, portages..
- 1 atelier diététique : l'assiette « anti-stress »
- 1 atelier avec ressources diverses (yoga post-natal, hypnose..)
- 1 atelier collectif de sophrologie et d'EFT
- 1 séance de méditation et marche de pleine conscience
- 2 séances de gym pré ou post-natale

OFFERTS : 3 accès détente 2h Aquensis, spa thermal

PROTECT DOS

Mal de dos

Début du programme uniquement le lundi

4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens bilans en début et en fin de cure avec kinésithérapeute
- 1 séance individuelle de lâcher-prise aquatique (relaxation en piscine thermale)
- 1 séance spécifique dos avec kiné

10 SÉANCES COLLECTIVES

- 1 atelier éducatif* « comprendre mon dos et améliorer mon schéma corporel afin d'adopter les bons gestes au quotidien »
- 1 atelier douleur et nutrition
- 3 séances de gym DOS* renforcement musculaire adapté + étirements en petit groupe (avec kiné ou intervenant APA)
- 3 séances d'aquagym spécifique (réentraînement à l'effort)
- 2 marches actives ou oxygénation*

* Prévoir une tenue de sport

+ 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

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

OFFERTS : 6 accès détente 2h Aquensis, spa thermal

INSPYR

Maitriser sa respiration et se réentraîner progressivement à l'effort

Début du programme uniquement le lundi

5 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens bilan en début et en fin de cure avec un kinésithérapeute
- 3 massages décontractants sous l'eau par kinésithérapeute

10 SÉANCES COLLECTIVES

- 3 séances d'aqua gym spécifique, réentraînement à l'effort
- 2 séances de relaxation
- 3 séances de gymnastique abdominale hypopressive*: technique douce favorisant le travail du diaphragme et des muscles profonds liés à la posture
- 2 marches au choix active ou d'oxygénation basées sur le souffle*

* Prévoir une tenue de sport

+ 6 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

6 séances collectives de rééducation respiratoire adaptation possible, suivant bilan et prescription médicale

OFFERTS : 6 accès détente 2h Aquensis, spa thermal

Chaque programme est proposé au tarif forfaitaire de 229€

Contenus non modifiables, les prestations non effectuées ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement