



Bien-être pendant votre cure

Découvrez nos activités complémentaires pour améliorer votre séjour



Médecine chinoise

avec *Kim Nguyen praticienne*

Réflexologie plantaire, Chi nei tsang, Auriculothérapie, Tui na, Shiatsu

**Tous les mardis
à partir de 14h00**



Reflexologie palmaire & faciale auto-massage

avec *Catherine l'infirmière des Thermes*
pour les maux d'hiver ou sentiment
de bien-être

**Tous les mercredi
à 16h00**



Entretiens nutritionnels

avec *Catherine, l'infirmière des
Thermes, conseillère en nutrition*
En individuel, en fonction des
besoins

**Sur rendez-vous
07 87 27 18 65**



Relaxation & Kinésiologie

avec *Faustine Bareits, praticienne*
Relaxation collective, séances de
kinésiologie, astrologie et astro-
kinésiologie

**Tous les jeudis
à partir de 13h**



Aquabike & Aquagym

avec *Claire, notre coach sportive*
45 minutes, tout niveau

prix préférentiels à partir de 60 ans

**Du lundi au vendredi
de 15h à 21h**

Inscription à l'accueil de l'hôtel



Médecine chinoise

avec Kim Nguyen praticienne

**Tous les mardis
à partir de 14h00**

Réflexologie plantaire : 55 €

Soulager les douleurs, rétention d'eau, digestif difficile, insomnie

Auriculothérapie : 50 €

Soulager les symptômes tels que les migraines, les bouffées de chaleur ou les sueurs nocturnes, troubles du sommeil, angoisses, stress

Tuina global ou viscéral : 60 €

Massage énergétique le plus puissant: traite douleur en levant les stagnations, les blocages (tendinites/entorses/sciatique, cervicalgie, constipation, diarrhée, reflux gastriques, céphalée...)

Chi nei tsang (massage du ventre) : 60 €

Pour tous les troubles digestifs et émotionnels

Massages reflexo cervicales/crânien : 55 €

Torticolis, douleurs cervico brachiale (+ points d'acupression)

Ventouse, diététique et pharmacopée chinoise

Toute séance comprend un Qi Gong et exercice de respiration ciblés sur les organes à travailler en fin de séance

Inscription et informations : 06 77 14 65 31



Avec Faustine Bareits, praticienne

Relaxation

**Tous les Jeudis
à 15h30**

45 minutes de séance de **relaxation collective** :

- stretching adapté à tous
- relaxation guidée

10€

Inscription à l'accueil de l'hôtel



**Kinésiologie, astro-kinésiologie
ou astrologie**

**Tous les Jeudis
de 13h à 15h15**

Kinésiologie : se mettre à l'écoute du corps pour libérer les blocages (douleurs, sommeil, stress, mal-être, fatigue...)

Lecture de thème astral : lecture du "mode d'emploi" qui nous est offert pour découvrir nos capacités

Astro-kinésiologie : alliance des deux méthodes pour laisser s'exprimer ce qui est déjà en nous

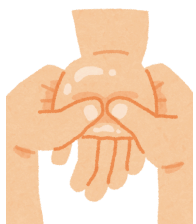
60€ la séance

Durée : 1h15

Inscription et informations : 06 95 86 39 54

Avec Catherine, l'infirmière des Thermes

Tous les mercredi à 16h00
Atelier collectif



Reflexologie palmaire Auto-massage

Thème : Apaiser les petits maux de l'hiver (nez bouché, toux, inconforts saisonniers...)

Apprenez des gestes simples et efficaces pour vous soulager naturellement.



Reflexologie faciale Auto-massage

Thème : Bien-être

Venez découvrir des gestes simples, faciles à refaire chez soi, pour favoriser la détente, relâcher les tensions du quotidien.

10€/activité reversé à l'association CAP
Durée : 1h
max 6 personnes

Inscription à l'accueil de l'hôtel

Avec Catherine, l'infirmière des Thermes,
conseillère en nutrition

Sur rendez-vous : 07 87 27 18 65
Entretien individuel



Entretiens nutritionnels

Vous êtes concerné(e) par le surpoids, le diabète, un cholestérol trop élevé, une hypertension artérielle, un déséquilibre alimentaire ? Vous pouvez bénéficier de conseils adaptés et personnalisés au sein de l'établissement.

Entretien initial :

- 60 minutes

- **30€**

reversé à l'association CAP

Entretien de suivi :

- 40 minutes

- **20€**

reversé à l'association CAP

Inscription et informations : 07 87 27 18 65



Aquabike & Aquagym

avec Claire, notre coach sportive

**Du lundi au vendredi
de 15h à 21h**

45 minutes, tout niveau

à partir de 60 ans :

- 1 séance : 8.50€
- 6 séances : 50€
- 12 séances : 90€

Tarifs public :

- 1 séance : 9.50€
- 6 séances : 55€
- 12 séances : 100€

PLANNING AQUAGYM / AQUABIKE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15h - 15h45	AG	AB	AG	AG	AB
16h - 16h45	AB	AG	AB	AB	AG
17h - 18h45	accès piscine	accès piscine AG	accès piscine	accès piscine AB	accès piscine
19h - 19h45	AB	AB	AB	AG	AB
20h - 20h45	AG	accès piscine	AG	accès piscine	AG

Inscription à l'accueil de l'hôtel



Spa AQUA TERRA

avec nos esthéticiennes

**Du lundi au vendredi
de 15h à 21h
le samedi de 15h à 20h**

Epilations, modelages, rituels, soin du visage, soin des pieds et des mains

Détails des soins dans notre brochure

Entrée : 7.50€

-10% sur nos soins pour les curistes

Réservation à l'accueil de l'hôtel