

Réservation

NOM : PRENOM :

CURE DU AU

L'Option Santé-Active comprend **6 activités** durant votre cure thermale, veuillez nous indiquer votre choix ci-dessous :

Activités Santé	Cochez les soins choisis	
Veinotour® (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musicothérapie (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier diététique (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Bon dos» (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Etirements et exercices respiratoires» (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Contention et compression» (1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaxation thérapeutique (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marche nordique (1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Comprendre les maladies veineuses et les traiter» (1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activités Bien-être	Cochez les soins choisis	
Aquamodelage (20 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aquagym (40 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veinocycle® (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modelage aromatique du corps (20 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lit hydromassant (15 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thalaxion (15 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bain de kaolin (10 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bain reminéralisant hydromassant (15 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enveloppement de kaolin tiède sur lit flottant (20 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thermes de Barbotan - 32150 BARBOTAN-LES-THERMES
Informations et Réservations : 0 825 001 977 (n°Indigo - 0,15€/minute)
www.chainethermale.fr - barbotanlesthermes@chainethermale.fr

Option Santé active à Barbotan

Nouveau : Dynamisez votre cure avec l'Option Santé-Active !

Ateliers, cours de gym, espace fitness, modelages...
Les **Thermes de Barbotan** vous proposent de renforcer les bienfaits de votre cure avec un forfait de 6 activités «à la carte» à sélectionner selon vos besoins et envies.

En totale Liberté !

Envie d'apprendre à mieux vous nourrir
et reprendre l'activité physique à votre rythme ?
Ou bien, réguler votre stress durablement ?
Avec l'Option Santé-Active, c'est vous qui choisissez
ce qui vous convient le mieux
parmi 18 activités différentes.



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Option Santé-Active
145 €
pour 6 activités

Je dynamise ma cure

Les Activités «Santé»

Veinotour® (30 minutes)

Exclusif

C'est un parcours adapté en rivièrre de marche autour de 5 bassins d'activités différenciées. Cet atelier permet de récupérer souplesse dans les articulations des membres inférieurs et une meilleure mobilité.

Musicothérapie (30 minutes)

Confortablement installé sur un lit de relaxation, laissez-vous bercer par ce programme musical spécifique pour apprendre à maîtriser stress et douleurs.

Atelier diététique (45 minutes)

Dispensé par une diététicienne, cet atelier vous permet de découvrir et apprendre comment élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids.

Atelier «Contention et compression» (1 heure)

Voici un atelier très pratique où répéter des exercices physiques favorisant la circulation veineuse permettant d'accroître les bienfaits du port des bas de contention.

Atelier «Etirements et exercices respiratoires» (45 minutes)

Un kinésithérapeute vous réapprend à respirer correctement de façon à améliorer votre souplesse articulaire.

Atelier «Bon dos» (45 minutes)

Effectué par un kinésithérapeute, cet atelier vous apprend quels gestes et postures privilégier au quotidien pour soulager votre dos.

Relaxation thérapeutique (45 minutes)

Pour mieux gérer votre stress, un kinésithérapeute vous enseigne un ensemble de techniques basiques de respiration pour un «lâcher-prise» par rapport à la douleur.

Marche nordique (1 heure)

Encadré par un éducateur sportif, cette marche accélérée en plein air combine principes du ski de fond et marche athlétique.

Atelier «Comprendre les maladies veineuses et les traiter» (1 heure)

Cet atelier permet de comprendre, de soigner et de mieux vivre au quotidien sa maladie veineuse.

Malin !

Réservez votre Option Santé-Active en même temps que votre cure et bénéficiez d'un tarif préférentiel : 135 € au lieu de 145 €

Bon à savoir

Composez votre forfait à votre guise.

Vous pouvez cumuler jusqu'à 2 fois la même activité : 2 ateliers thématique Santé, 2 soins Bien-être parmi modelage, aqua modelage, enveloppement de kaolin tiède sur lit flottant.

Exemple

Le forfait Santé-Active idéal de Martine : 2 Ateliers Bon dos + 1 Bain de kaolin + 2 Modelages +1 Aquagym.

L'Option Santé-Active est aussi accessible à votre Accompagnant.

Les Activités «Bien-être»

Aquagym (40 minutes)

Cette séance dispensée par un maître-nageur permet de vous tonifier en douceur.

Aquamodelage (20 minutes)

Sous une fine pluie d'eau thermale, votre corps est entièrement massé en douceur, vous apportant relaxation, tonus, détente musculaire profonde et souplesse.

Veinocycle® (30 minutes)

Exclusif

Douce pour vos articulations, la pratique du vélo dans l'eau permet de sculpter vos jambes, de faciliter le retour veineux, de muscler vos abdominaux et d'affiner votre silhouette.

Thalaxion (15 minutes)

Cette baignoire en caisson vous permet de choisir votre programme de soins de jets d'eau à température variable : relaxant, tonifiant, veino-lymphatique, ou anticellulite.



Lit hydromassant (15 minutes)

Dans une ambiance tamisée, laissez-vous flotter sur ce matelas d'eau, dont les buses puissantes massent tout votre corps avec de longs mouvements circulaires, en se concentrant sur les zones de contractures.

Modelage Aromatique du corps (20 minutes)

Stress et contractures musculaires s'envolent sous les mains expertes de notre esthéticienne.

Bain de Kaolin (10 minutes)

Cette argile fine et pure mélangée à l'eau thermale place votre corps en état d'apesanteur : le flux de l'eau thermale, en circulation permanente, effectue un massage profond qui libère le stress et dénoue vos tensions musculaires.

Bain hydromassant (15 minutes)

Comme un jacuzzi privatif, le bain reminéralisant masse l'ensemble de votre corps avec une séquence de nombreux jets d'eau thermale doux et puissants à la fois. Soin souverain pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

Enveloppement aromatique de kaolin tiède sur lit flottant (20 minutes)

Allongé sur un lit flottant, vous êtes recouvert en onctions douces de boue chaude parfumée aux plantes. Puis, le lit s'efface et votre corps est en flottaison entouré par de l'eau chaude. L'effet d'apesanteur ressenti favorise une profonde relaxation et optimise l'action du kaolin.