

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	Nb de soins	Date et horaire souhaités
Consultation diététique individuelle (1h)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Séance de sophrologie individuelle (1h)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Atelier de cuisine (3h)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Atelier de relaxation (30 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Atelier de respiration abdominale (30 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Atelier d'ergothérapie (30 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Activités Bien-être	Nb de soins	Date et horaire souhaités
Bain de vapeur thermale (10 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Modelage sous ondée thermale (30 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Modelage californien (20 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Lit hydromassant (10 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Bain thermal hydromassant (10 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Accès libre à la salle de fitness	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Soin Visage Aroma Découverte (30 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Soin Réconfort Dos (35 min)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h
Hydrodrainage (20 minutes)	<input type="checkbox"/>	Le / à h
	<input type="checkbox"/>	Le / à h

Thermes du Boulou - D 900 - 66165 LE BOULOU CEDEX
 Informations et Réservations : 04 68 87 52 00
 www.chainethermale.fr - leboulou@chainethermale.fr

Option Santé active au Boulou

Nouveau :
Dynamisez votre cure
avec l'Option Santé-Active !
 Atelier diététique, sophrologie, espace fitness
 séances de soins bien-être, modelages...
 Les Thermes du Boulou 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
 ou bien, réguler votre stress durablement ?
 Avec l'Option Santé-Active,
 c'est vous qui choisissez
 ce qui vous convient le mieux
 parmi 15 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»

Consultation diététique individuelle (1 heure)

Dispensé par une diététicienne diplômée, cet atelier vous permet de découvrir et apprendre comment élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids. Elle vous permet également d'avoir un bilan personnalisé.

Séance de sophrologie individuelle (1 heure)

Dispensé par un sophrologue, cette séance vous permet d'apprendre les techniques de relaxation afin de mieux gérer votre stress.

Atelier de respiration abdominale (30 minutes)

Sur les conseils d'un kinésithérapeute, vous effectuerez des exercices respiratoires, étirements, travail avec ballon... Vous apprendrez à mieux vivre et à améliorer vos conditions de vie au quotidien en fonction de votre pathologie (tabagisme, surpoids, stress...).

Atelier d'ergothérapie (30 minutes)

Sur les conseils d'un kinésithérapeute, vous apprendrez à mieux appréhender les gestes de la vie quotidienne en raison de votre pathologie, de votre surcharge pondérale ou de votre âge.

Atelier de relaxation (30 minutes)

Guidé par un kinésithérapeute, dans une ambiance musicale douce, vous effectuerez des exercices de détente et de respiration en utilisant des techniques adaptées et simples. Vous découvrirez les rudiments du Do-In (auto-massage qui permet au corps d'exprimer son potentiel énergétique).

Atelier de cuisine (3 heures)

Encadré par une diététicienne, vous apprendrez à élaborer un repas complet et équilibré (entrée, plat et dessert) avec des conseils culinaires et des clés pour un bon équilibre alimentaire. Vous repartirez avec ce que vous avez préparé.

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.

Exemple

Le forfait Santé-Active idéal de Sylvie : 1 Atelier de cuisine + 2 Séances d'ergothérapie + 2 Séances de Lit hydromassant + 1 Soins Réconfort du Dos Decléor.

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

Les Activités «Bien-être»

Bain de vapeur thermale (10 minutes)

Dans une ambiance chaude saturée en vapeur thermale, vous apaiserez vos douleurs articulaires et diminuerez vos toxines.

Modelage sous ondée thermale (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.

Modelage californien (30 minutes)

Massage doux de l'ensemble du corps conçu pour suspendre le stress et dénouer les tensions.

Accès libre à la salle de fitness (1 heure)

Exercices sur appareils (cardio-training, rameur, vélo elliptique...) et gymnastique douce au sol.

Bain thermal hydromassant (10 minutes)

Confortablement installé dans une baignoire, laissez-vous bercer et masser par de multiples et puissants jets d'eau. Soins souverains pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

Lit hydromassant (10 minutes)

Installé confortablement sur un matelas d'eau chaude, des jets parcourent l'ensemble du corps et le massent. Ce soin est déstressant et drainant en se concentrant sur les zones de contractures.

Soins AromaDécouverte (30 minutes)

Soins éclat du visage et découverte de l'aromathérapie. Decléor®

Soins Réconfort Dos (35 minutes)

Gommage du dos suivi d'un modelage doux avec un baume aux huiles essentielles. Decléor®

Hydrodrainage (20 minutes)

Confortablement allongé sur matelas, un jet dirigé par une esthéticienne parcourt l'ensemble de votre corps pour vous masser en profondeur sous une fine pluie d'eau chaude.

