

RELAXATION INDIVIDUELLE EN PISCINE

Oublier son poids, ses tensions, ses douleurs, dans un équilibre thermique proche du confort absolu...

L'invitation au grand voyage vous est proposé entre les mains expertes de nos soignants ! Le stress, les douleurs rebelles, les gênes fonctionnelles trouvent enfin une réponse adaptée dans cette technique si particulière.

Laissez-vous tenter... nous vous convaincrons !



Tarif : 20 € par personne.

RELAXATION SOPHROLOGIQUE

Pour ceux qui, habitués de tensions ne leur permettant pas de profiter pleinement des séances de groupes et ressentant le besoin d'une pratique personnalisée, nous proposons des séances de sophro-relaxation individuelles. L'objectif de ces séances est d'offrir une écoute propre à chacun, afin d'acquérir une méthode particulière permettant une meilleure gestion du stress et d'engendrer une nouvelle mémoire de nos perceptions corporelles.

Tous les mardis matin sur rendez-vous, aux Thermes de Barzun.
Inscriptions à l'accueil.

Tarif : 15 € par personne.

N° Vert 0 800 465 465

Thermes de Barèges-Barzun
Rue Ramon - 65120 Barèges
Tél. 05 62 92 68 02 • Fax : 05 62 92 66 81
www.thermes-bareges.com



CVN Création

CURE DE RHUMATOLOGIE & TRAITEMENT DE LA FIBROMYALGIE



**Soucieux
de s'adapter à l'état de
santé de chacun d'entre vous,
les Thermes de Barèges-Barzun
vous proposent, depuis plusieurs années,
des activités nouvelles, complémentaires
des soins thermaux et accessibles à tous.**

Parmi ces activités, la relaxation en salle, en piscine ou lors d'une sortie "pleine nature", nous semble, non seulement opportune, mais véritablement indiquée dans un établissement où chacun vient chercher l'espace de quelques jours, une ambiance de soins et de récupération totale, afin d'améliorer son capital santé.

Notre établissement thermal propose une approche subtile de vos soins en considérant que la profonde détente apportée par la relaxation, l'oxygénation apportée lors d'une promenade en montagne, ne peuvent qu'optimiser le besoin de récupération qui vous a mené chez nous.

GROUPES DE PAROLE, ENTRETIEN INDIVIDUEL

Vous pouvez durant votre séjour, rencontrer en entretien psychologique individuel la psychologue. Elle organisera de même les groupes de paroles plus essentiellement réservés aux curistes atteints de fibromyalgie.

relaxation

SÉANCES DE RELAXATION

L'objectif de ces séances de relaxation, est d'apprendre à observer et à conscientiser la sensation de confort et d'apaisement mental qu'offre la perception corporelle d'un corps et d'un esprit détendu. Des exercices se pratiquent assis sur une chaise ou allongé sur un transat pour ceux dont la posture assise serait trop douloureuse.



Séances en groupe.

Tous les mardis de 8h30 à 9h15 et de 10h30 à 11h15.

NATURE ET DÉTENTE

Ces après-midi détente ont pour but de nous oxygéner et de mettre en pratique la relaxation dynamique, qui n'est rien d'autre qu'un exercice de concentration sur notre corps en mouvement afin d'apprendre et ne solliciter que les muscles indispensables à l'exercice. Ces exercices sont à la portée de tous et ne requièrent ni force physique, ni souplesse.



**Le jeudi de 14h à 16h30 : promenade et exercices
de relaxation dynamique et de 16h30 à 17h : relaxation en salle.**

Ces activités sont offertes aux curistes de l'Établissement Thermal. Cependant, il est possible pour des personnes extérieures à la cure de participer à l'après-midi du jeudi, pour un coût de 5 € par personne.