

Les Bains  
de la  
**Mude**

Espace  
Prévention





## Hypnothérapie

page 3

Une thérapie par l'hypnose qui a prouvé son efficacité dans des domaines tels que la confiance en soi, la lutte contre les addictions (tabacs, alcool, médicaments ou phobies, l'eczéma...).

## Réflexologie plantaire

page 3

Une thérapie complète pour le physique, le mental et l'émotionnel. Elle relâche le stress et le corps retrouve équilibre et harmonie.

## Ostéopathie aquatique

page 4

Sous le contrôle d'un praticien, les séances sont organisées sur table ou dans l'eau salée. La chaleur, l'apesanteur et le sel amènent relâchement, détente et antalgie.

## Coaching sportif

page 5

Le coach sportif vous propose un accompagnement personnalisé dans un objectif de remise en forme au travers d'un large panel d'activités sportives.

## Psychothérapie

page 6

Un accompagnement par une thérapie brève comportementale et cognitive orientée solutions pour un mieux être et un comportement efficace et durable dans la recherche de l'harmonie Corps-Esprit.

## Médecine esthétique

page 6

Une technique douce avec pour effet de détendre, hydrater et lisser la peau afin de lui redonner un coup d'éclat sans intervention chirurgicale.

## Energétique chinoise

page 7

Une thérapie visant à rétablir les déséquilibres psychologiques et psycho-organiques du corps.



L'hypnothérapie est un accompagnement thérapeutique utilisant l'hypnose afin de vous aider à apporter des changements désirés dans votre vie.

La méthode pratiquée l'hypnose « ERICKSONNIENNE » permet d'explorer nos ressources et d'optimiser nos apprentissages. Elle offre la possibilité d'une harmonie intérieure des structures conscientes au plus profond de nos structures inconscientes.

L'HYPNOTHÉRAPIE ou l'HYPNOSE a démontré son efficacité dans quelques domaines comme : l'accroissement de la confiance en Soi, l'accompagnement dans la perte de poids, l'abandon d'habitude néfaste comme le TABAC - MÉDICAMENT - ALCOOL, etc, la diminution du stress et de l'anxiété, les phobies, les problèmes de peau, les troubles du sommeil, les troubles sexuels, l'épanouissement personnel, le développement de la créativité.

• Prise de rendez-vous à l'accueil au 05 59 38 10 11



## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



La réflexologie est une science basée sur le principe qu'il existe, dans les pieds et les mains, des « zones réflexes » correspondant à chacun des organes, glandes ou parties du corps.

La réflexologie est une thérapie de contact au cours de laquelle le réflexologue applique des pressions rythmées sur ces zones réflexes au moyen de son pouce et de ses doigts.

Ainsi, il peut localiser les tensions et rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

La réflexologie est une thérapie complète puisqu'elle touche à la fois le physique, le mental et l'émotionnel du patient.

Elle aide le corps à éliminer les toxines, libère les facultés d'auto-guérison du patient (système immunitaire et lymphatique) et restaure peu à peu l'équilibre du corps.

Cette thérapie intervient en complément d'un traitement prescrit par le corps médical. 3 et 5 séances sont habituellement recommandées pour une atténuation des troubles. Au début du traitement, une séance par semaine est préconisée, puis une toutes les 2 ou 3 semaines. Le temps d'une séance varie entre ¾ d'heure et une heure.

La réflexologie s'adresse à tout le monde (des bébés aux personnes âgées, avec des séances d'intensité différente).

Curative et préventive, la réflexologie a des effets rapides et durables. Elle sera pour vous une thérapie de rééquilibrage et d'harmonie.

• Prise en charge par de nombreuses mutuelles

• Prise de rendez-vous à l'accueil au 05 59 38 10 11 ou au 06 28 35 67 54



# OSTÉOPATHIE AQUATIQUE



L'ostéopathie est fondée sur des techniques manuelles visant à la conservation ou à la restauration de la mobilité des différentes structures de l'organisme, elle peut être pratiquée sur table ou dans l'eau. Cette méthode thérapeutique à visée préventive et curative, adaptée en milieu aquatique obtient des résultats renforcés. L'ostéopathie aquatique est née au Canada et est apparue en France en 2004. Elle se pratique en eau chaude salée à 34°C. Le patient est placé sur des flotteurs à la nuque et aux chevilles qui le maintiennent confortablement en immersion partielle. Cette technique associée aux eaux salées de Salies-de-Béarn est unique et procure un bienfait inégalable. Elle est désormais reconnue en milieu médical.

Des consultations ostéopathiques assurées par un ostéopathe diplômé ont lieu une fois par semaine au centre de Salies-de-Béarn.

Lors de la séance, l'ostéopathe procède à un bilan diagnostic puis, un traitement ostéopathique est établi (traitement global ostéopathique, techniques myotensives ou relâchements musculaires, techniques crânio-sacrées).

Certaines de ces techniques sont pratiquées en milieu aquatique. La chaleur, l'apesanteur et le sel amènent relâchement, détente et antalgie. Ces séances peuvent être curatives comme préventives.

L'ostéopathie complète parfaitement la cure thermale et procure un confort et un bien-être exceptionnels grâce aux vertus du sel. Les séances d'ostéopathie sont propices à une prise en charge globale du patient ainsi qu'à une réharmonisation.

• Prise de rendez-vous au  
06 35 21 60 79

• Prise en charge par de nombreuses  
mutuelles

# COACHING SPORTIF



Le coaching sportif est né dans les années 50/60 aux Etats-Unis. Les entraîneurs des champions de haut niveau ont mis en évidence la corrélation entre la préparation physique, le mental et l'émotionnel.

Le stress du travail, le manque de temps et toutes autres tensions auxquelles nous sommes confrontés suscitent le besoin de pratiquer une activité sportive.

Cette forme d'accompagnement appelé coaching sportif a pour but de proposer un programme individuel. Il prend en considération les disponibilités de la personne, ses capacités physiques, et bien sûr ses objectifs personnels. Le coach entreprend un travail modulable avec son élève. Ensemble, ils conceptualisent la situation puis définissent les objectifs à atteindre. Le mental, le physique, la santé, le bien-être et la performance sont pris en compte ainsi que le projet professionnel et personnel de la personne.

Vous souhaitez démarrer ou reprendre une activité sportive, vous remettre en forme pour prendre soin de votre santé, tonifier votre corps et votre mental, redessiner votre silhouette, améliorer vos capacités et vos performances sportives mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Alors offrez-vous les services d'un coach sportif personnel !

En séance individuelle ou collective, grâce à un accompagnement personnalisé, le coach sportif vous fera progresser efficacement, rapidement et sans risque, en pratiquant des activités variées et insolites, adaptées à vos capacités physiques, votre âge, vos objectifs, vos besoins, vos envies et vos disponibilités horaires.

Les Thermes de Salies-de-Béarn vous proposent des activités sportives intérieures mais aussi de plein air que vous construirez avec votre coach sportif.

• Prise de rendez-vous au 06 15 18 72 94

• Prise en charge par de nombreuses mutuelles



# PSYCHOTHÉRAPIE



Le psychothérapeute permet de communiquer vrai avec soi et les autres, de ressentir, reconnaître et partager ses émotions, écouter son corps et donner du sens à sa vie.

Elle aide à acquérir une meilleure connaissance de soi et à retrouver une part de soi-même, refoulée depuis parfois de longues années.

Le psychothérapeute incite à trouver la solution pour « Comment faire pour aller mieux » plutôt que de savoir « pourquoi on va mal ». Il vous aide à mieux exploiter les points forts et aptitudes que vous avez déjà et à faire appel aux ressources et compétences que vous avez en vous.

La psychothérapie est adaptée à toute personne souhaitant évoluer vers plus de vie et une relation toujours plus juste et épanouissante par un travail sur soi. Savoir exprimer ses besoins jusqu'à atteindre complètement vos objectifs durablement et exprimer ses ressentis par la réalisation de soi, pour redonner un sens à sa vie, se redécouvrir, oser dire et oser ÊTRE...

## Le groupe de parole

Un partage d'expériences pertinentes et un atout essentiel de compréhension de pathologies, d'appropriation et d'encouragement mutuel pour réduire l'incidence des troubles générés. La parole individuelle en groupe permet d'échanger et de partager sur les difficultés rencontrées au quotidien.

- Prise en charge par de nombreuses mutuelles.
- Prise de rendez-vous au 06 47 11 69 53

# MÉDECINE ESTHÉTIQUE



La médecine esthétique a pour objectif d'améliorer, de corriger les disgrâces physiques et de permettre aux personnes d'être satisfaites de leur physique avec des techniques douces.

Officiellement reconnue par le Conseil de l'Ordre des Médecins depuis 2006, la Médecine Morphologique et Anti Âge propose un large éventail de techniques médicales et esthétiques visant à lutter contre les effets du vieillissement et permettant le maintien de l'image corporelle. Ces techniques légères et non invasives se pratiquent en cabinet. Elles permettent de répondre aux attentes de chacun, jeunes et moins jeunes :

- Atténuation des rides, restauration des volumes et harmonisation du visage par les injections de toxine botulique ou produits de comblement
- Amélioration du teint et relissage de la peau (cicatrices, rides et vergetures) par le Peeling superficiel ou moyen
- Revitalisation, éclat du teint par Mésothérapie Dermo épidermique.

Au cours de la consultation, le médecin esthétique vous propose, en fonction de vos attentes et en l'absence de contre-indication, un soin ciblé et adapté accompagné d'un devis.

- Prise de rendez-vous au 07 72 39 93 27

# ENERGETIQUE CHINOISE



Le concept de santé, selon les chinois, inclut la notion d'équilibre : la maladie n'est que le résultat de déséquilibre, elle manifeste une perturbation qui peut se trouver au même titre au niveau physiologique et/ou physique et au niveau psychique, deux niveaux complètement indissociables. L'objectif de santé est principalement basé sur la prévention.

## QU'EST-CE QUE L'ENERGETIQUE CHINOISE

Il y a près de 3000 ans les Chinois ont organisé un système de compréhension de l'énergie sur la base d'une polarité YIN/YANG. Cette énergie qui régit les lois de l'univers agit de la même façon en imprégnant notre corps en soutenant notre vitalité, elle est présente dans tous les processus physiologiques.

L'harmonie entre l'individu et son environnement est aussi un préalable pour la garantie de sa Santé.

La théorie des 5 mouvements permet en Médecine Traditionnelle Chinoise d'étudier de façon systématique l'organisme et ses différents tissus constitutifs, en analysant les rapports entre les différentes parties du corps et les relations qui existent entre elles.

L'ancienne culture chinoise a permis de connaître très précisément les itinéraires de l'énergie dans le corps humain (les méridiens). Pour les chinois, le corps humain est parcouru par un ensemble de canaux énergétiques dans lequel circulent différentes formes d'énergies (énergie nourricière, énergie défensive, énergie propre aux différents organes...); elles doivent être en quantité suffisante, équilibrée selon les rapports du Yin/Yang et circuler de façon fluide. L'énergétique chinoise dispose de différentes pratiques : la diététique chinoise, le massage ou techniques manuelles énergétiques (\*) et les exercices énergétiques (Taichi chuan et Qi Gong).

- Au préalable, le praticien fait un diagnostic énergétique personnalisé afin de déterminer le principe de traitement le plus approprié.
- L'énergétique chinoise vise donc à rétablir les déséquilibres physiologiques et psycho-organiques du corps (troubles musculaires et articulaires du corps, troubles de la mobilité des viscères, gestion du stress et des émotions) et peut s'ajuster aux thérapies de la médecine occidentale, voire en optimiser les effets.

(\*) Les techniques manuelles énergétiques s'adressent à tout le monde : Le praticien en thérapie énergétique manuelle, au travers des massages, a formé ses mains à l'écoute des tissus ; il perçoit et interprète les mouvements, les blocages, la circulation des liquides, des fluides, des pulsations, les durcissements, les tensions, les contractions, les réponses douloureuses, les atonies, les adhérences...

- Prise de rendez-vous au 06 77 80 81 02

# Thermes de Salies

de Béarn

Cours du Jardin Public  
64270 SALIES-DE-BÉARN

tél : 05 59 38 10 11

fax : 05 59 38 05 84

email : [reservations@thermes-de-salies.com](mailto:reservations@thermes-de-salies.com)



ZOOKEEPER  
SYNDICAT



## Comment venir à Salies-de-Béarn ?

- Navette directe : depuis Puyoô
- Gares les plus proches : Puyoô, Orthez et Dax
- Aéroports à proximité : Pau, Biarritz et Tarbes