

## ESPACE PRÉVENTION

Entretenez votre capital santé  
avec nos partenaires thérapeutes et praticiens

Vous recherchez des méthodes alternatives pour soulager vos maux ou apaiser vos tensions ? Nos partenaires thérapeutes et praticiens vous proposent leur accompagnement dans une **approche préventive ou curative** pour entretenir votre capital santé et prendre soin de vous.

INTERVENANTS	SPÉCIALITÉS	PRÉSENCES AUX THERMES	TYPES DE SÉANCES	TARIFS ET RENDEZ-VOUS
OSTÉOPATHIE AQUATIQUE OU SUR TABLE Flora Barrière	Thérapie manuelle visant à relancer toutes restrictions de mobilité. Approche globale s'adressant à tous : prise en charge des douleurs ostéo articulaires, musculaires, dérangements fonctionnels (constipation, trouble du sommeil, infertilité...), anxiété... Séances organisées sur table ou en piscine chauffée.	<b>Le mercredi :</b> entre 12h30 et 18h	Individuelles 1h	60€ <i>Prise de RDV au 06 35 21 60 79</i>
YOGA Denise Spencer	Séance de Hatha Yoga traditionnel avec pratique posturale, techniques respiratoires, relaxation. La pratique régulière aide à assouplir le corps en protégeant les articulations, à apprendre à bien respirer et à calmer l'agitation de l'esprit. Séances ouvertes à tout public : tous les niveaux et tous les âges sont les bienvenus.	<b>Le mardi :</b> de 12h à 13h	Collectives 1h	1 séance : 10€ 10 séances : 79€ Abonnement Trimestriel : 163€  <i>Prise de RDV à l'accueil des thermes au 05 59 38 10 11 (tapez 2)</i>  <i>Infos au 06 08 53 38 22</i>



INTERVENANTS	SPÉCIALITÉS	PRÉSENCES AUX THERMES	TYPES DE SÉANCES	TARIFS ET RENDEZ-VOUS
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ Coraline Caïe	Accompagnement collectif de type groupe de parole. Espace d'échanges et d'écoute entre plusieurs personnes autour d'un thème concernant directement les participants.	<b>Le mardi :</b> de 13h30 à 15h	Groupe de parole gynécologie 1h30	1 séance : 35€ 3 séances : 90€  <i>Prise de RDV auprès des infirmières au 05 59 38 76 91 Infos au 06 14 88 40 56</i>
SHIATSU, MASSAGE THAI ET MASSAGE CHI NEI TSANG Judith Charreron	SHIATSU : acupression sur les muscles et les tendons du corps entier pour une détente profonde. NUAD TAO : réflexologie thaï pour harmoniser le corps entier par un travail avec un petit bâton en bois sur des zones de réflexes plantaires. CHI NEI TSANG : massage des organes internes pour harmoniser la respiration, la digestion et l'élimination.	<b>Le mardi :</b> entre 14h à 18h	Individuelles 1h	60€ <i>Prise de RDV au 06 67 22 56 22</i>
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE Dominique Guérard	Technique de digito-pression qui a pour objectif de relaxer et de rétablir l'homéostasie (l'équilibre). La stimulation des points réflexes entraîne le processus d'auto-régulation	<b>Le jeudi :</b> entre 9h et 12h30 entre 14h et 17h30	Individuelles 45 min	45€ <i>Prise de RDV au 06 58 96 60 15</i>