

ATELIERS SANTE ET BIEN-ÊTRE

Semaine du 5 au 9 août







lundi 05	mardi 06	mercredi 07	jeudi 08	vendredi 09
	11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie		14h00-15h00 Sophrologie Enfants	11h00 - 12h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto- hypnose)
14h30 - 16h00 Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons ADOS	14h30 - 16h30 Maquillage rajeunissant Enfants 16h30 - 17h30 J'applique mon émollient Enfants	14h00-15h00 Sophrologie ADOS 15h30 - 17h00 Relaxons-nous dans les bois	14h00-15h00 Qi Gong 14h00 - 15h30 Prendre soin de mon cuir chevelu Post-cancer 14h00 - 15h30 Alimentation, une allié pour le capital santé de votre peau 16h00 - 17h30 Alimentation après un cancer	14h00 - 15h30 Méridiens et équilibre émotionnel 15h00 - 16h30 Conférence médicale PSORIASIS 16h00-17h30 Méridiens et équilibre émotionnel 16h00 - 17h00 Balade les oiseaux du parc

 Centre thermal

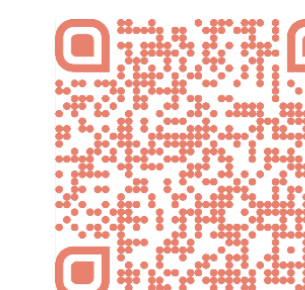
 Espace animation les Mûriers

Renseignements et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

-  Réservations en ligne via centrethermalavene.com
-  A l'espace animation les Mûriers
-  ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com
-  04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

Sous réserve de disponibilités de places



Les Ateliers Santé et Bien-être*

ATELIERS SANTE ADULTES

Dermatologie:

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons.....10€
- Alimentation, un allié pour le capital santé de votre peau.....10€

Post cancer :

- Prendre soin de son cuir chevelu.....10€
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras.....15€
- Gymnastique adaptée.....15€
- Alimentation, après un cancer : conseils pratiques.....10€
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie.....10€

Toutes pathologies

- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto-hypnose)..... 10€
- Méridiens et équilibre émotionnel.... **Nouveau!**..... 10€
- Relaxons-nous dans les bois (sophrologie dans les parc thermal)..... 10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

ATELIERS SANTE ENFANTS

- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boîte anti-gratouille
- Sophrologie



ATELIERS SANTE ADOS

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons
- Maquillage médical
- Art thérapie : tag ton tee-shirt
- Sophrologie

10€ PAR ATELIERS



CENTRE THERMAL
Avène



EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

- Programme "EczA'Gère".....120€ (6 à 9 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer".....180€ (8 à 10 séances)

Ces programmes sont accessibles **uniquement sur réservation à des dates définies à l'avance.**

Programmes payants agréés par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .



Programme EczA'Gère accessible **uniquement** sur les dates suivantes : Du 8 au 27 avril / Du 8 au 27 juillet / Du 29 juillet au 17 août / Du 5 au 24 août / Du 21 octobre au 9 novembre

ATELIERS BIEN-ÊTRE ADULTES

- Initiation Hatha Yoga.....12€
- Initiation Qi Gong.....12€
- Initiation Sophrologie.....12€
- Réveillez votre corps en douceur7€
- Gym douce7€
- Gym dynamisante.....7€
- Initiation à la marche nordique7€

CONFERENCES

- Activité physique et santé
- Réunion d'informations sur la cure thermale

GRATUITES

LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- Balades thématiques: Les oiseaux du parc, Les petites bêtes de l'eau, Les chauves-souris, Les insectes...
- Balade : Histoire de l'Orb et des bains

5€ PAR BALADES

ACTIVITÉS MANUELLES CRÉATIVES

- Ma maison au naturel
- Activités manuelles

7€ PAR SÉANCES

*Ateliers payants non pris en charge par l'assurance maladie
Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



04.67.23.37.54



ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com