

Les Ateliers Santé et Bien-être*

Activité physique 15€/ atelier

- ✓ Aqua-santé
- ✓ Gym adaptée / circuit endurance Oxy'gym
- ✓ Mobilité bras et épaule en piscine (post-cancer)
- ✓ Balades natures (7€)

Relaxation 12€/ atelier

- ✓ Initiation Hatha Yoga
- ✓ Initiation Qi Gong
- ✓ Relaxons-nous dans les bois (sophrologie)
- ✓ Initiation méditation

Image de soi A partir de 20€ / atelier

- ✓ Colorimétrie | individuel (40€)
groupe (20€)
- ✓ Conseil dermo- cosmétique individuel (40€)
- ✓ Maquillage rajeunissant (20€)
- ✓ Maquillage individuel (40€)

Nutrition 12€/ atelier

- ✓ Manger en confiance après un cancer : un menu qui vous ressemble
- ✓ Alimentation anti-inflammatoire: faire ses courses en toute sérénité
- ✓ Microbiote et habitudes de vie : petits gestes, grand impact.

Bien-être psychologique 12€/ atelier

- ✓ Art-thérapie "le vécu de la maladie" Post-cancer
- ✓ Art-thérapie "le vécu de la maladie" Dermatologie
- ✓ Nommer ses émotions

Dermatologie A partir de 7€ / atelier

- ✓ Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons (7€)
- ✓ Maquillage médical (20€)

Packages Ados et Enfants

"Bien dans ma peau" ADOS 25€/ pack

- ✓ Crée ton portrait chinois
- ✓ Escape game "sauve ta peau"
- ✓ Sophrologie
- ✓ Rencontre ados

"Au pays de Coco et Léo" ENFANTS 25€/ pack

- ✓ Jeu "sauve Coco et Léo"
- ✓ Applique ton émollient
- ✓ Sophrologie



Education Thérapeutique du Patient

- Programme "EczA'Gère".....120€ (10 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer".....180€ (12 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 .



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

** Hors séances individuelles

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



☎ 04.67.23.46.30

✉ ateliers.thermes.avenne@pierre-fabre.com

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 7 AU 11 AVRIL 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00										
12h00										
14h00										
15h00			Sophrologie ADOS <i>Durée : 1h00</i> <input type="checkbox"/>						Portrait chinois ADOS <i>Durée : 1h30</i> <input type="checkbox"/>	
16h00			Sauve coco et léo Enfants <i>Durée : 1h00</i> <input type="checkbox"/>		Rencontre ADOS <input type="checkbox"/>			Sophrologie Enfants <i>Durée : 1h00</i> <input type="checkbox"/>	Balade nature <i>Durée : 1h30</i> <input type="checkbox"/>	
17h00										

NOTES :

Rencontre ados ouvert à tous, tous les mercredi à 15h00

PACKAGES ADOS / ENFANTS : 25€

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 14 AU 18 AVRIL 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Mûriers

Thermes

Mûriers

Mûriers

Mûriers

Thermes

Mûriers

Thermes

Mûriers

Thermes

11h00

12h00

14h00

15h00

16h00

17h00

Sauve ta peau
ADOS
Durée : 1h30

Sophrologie
Enfants
Durée : 1h00

Rencontre
ADOS

Grand jeux
nature
Durée : 1h30

Application
émollient
Enfants
Durée : 1h00

NOTES :

Rencontre ados ouvert à tous, tous les mercredi à 15h00

PACKAGES ADOS / ENFANTS : 25€