

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 en fin de séjour non pris en charge par l'assurance maladie
Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Les annulations intervenant moins de 48h avant le rendez-vous réservé donnent lieu à une facturation.

** Hors séances individuelles

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



☎ 04.67.23.46.30

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

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 21 AU 25 AVRIL 2025

LUNDI 21

MARDI 22

MERCREDI 23

JEUDI 24

VENDREDI 25



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00				Maquillage Individuel Durée 1h			Colorimétrie Individuelle Durée : 50 '		Colorimétrie groupe Durée : 1h30 '		
12h00											
14h00				Nommer ses émotions Durée : 1h15			Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			
15h00								Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			Conseil dermo cosmétique individuel Durée : 45'
15h30											
16h00			Initiation au yoga Durée : 1h00	Art thérapie "le vécu avec ma maladie" post-cancer Durée : 1h30	Initiation à la Méditation Durée : 1h00	Maquillage rajeunissant Durée : 2h	Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30	Initiation au Qi gong Durée : 1h00	Balade nature "Les oiseaux du parc" Durée : 1h30		
17h00								Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15			

NOTES :

Tous les lundis à 14h : visite de l'unité de production Avène et laboratoire de l'eau : Réservez votre place au **04.67.23.46.30**

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 28 AVRIL AU 2 MAI 2025

LUNDI 28

MARDI 29

MERCREDI 30

JEUDI 1

VENDREDI 2



11h00

12h00

14h00

15h00

15h30

16h00

17h00

	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00		Maquillage Individuel Durée 1h					Colorimétrie Individuelle Durée 50'				
12h00											
14h00											
15h00	Gym adaptée ouvert à tous Durée : 1h15		Nommer ses émotions Durée : 1h15	Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons Durée : 2h						Balade Avène d'hier à aujourd'hui Durée : 1h00	
15h30											
16h00	Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15		Initiation au yoga Durée : 1h00	Art thérapie "le vécu avec ma maladie" dermatologie Durée : 1h30		Initiation à la Méditation Durée : 1h00	Maquillage rajeunissant Durée : 2h			Initiation au Qi gong Durée: 1h00	
17h00											

NOTES :

Tous **les lundis à 14h** : visite de l'unité de production Avène et laboratoire de l'eau : Réservez votre place au **04.67.23.46.30**

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT*

*Ateliers offerts hors ateliers individuels

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 5 AU 9 MAI 2025

LUNDI 5

MARDI 6

MERCREDI 7

JEUDI 8

VENDREDI 9



11h00

12h00

14h00

15h00

15h30

16h00

17h00

	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00		Maquillage Individuel Durée 1h					Colorimétrie groupe Durée : 1h30				
12h00											
14h00	Oxy'Gym ouvert à tous Durée : 1h15			Art thérapie "le vécu avec ma maladie" post-cancer Durée : 1h30	Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30		Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30				Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30
15h00											Maquillage médical Durée : 1h
15h30											
16h00	Oxy'Gym post-cancer Durée : 1h15		Initiation au yoga Durée : 1h00	Nommer ses émotions Durée : 1h15		Initiation à la Méditation Durée : 1h00	Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30			Balade "le pistage animalier" Durée : 1h00	
17h00											

NOTES :

Tous **les lundis à 14h** : visite de l'unité de production Avène et laboratoire de l'eau : Réservez votre place au **04.67.23.46.30**

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT*

*Ateliers offerts hors ateliers individuels