



De mars à novembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES (1H)

- **PILATES DOUCEUR**

Gymnastique qui sollicite en douceur tous les muscles, allie relaxation, coordination et fluidité des mouvements.

- **MARCHE NORDIQUE DOUCE**

Activité de marche en nature avec des bâtons spécifiques qui permet de travailler l'ensemble des muscles du corps tout en soulageant les articulations grâce à l'utilisation des bâtons. Pratique idéale pour reprendre en douceur une activité sportive.

- **STRETCHING**

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

- **QI GONG**

Gymnastique traditionnelle chinoise ayant pour but de faire circuler l'énergie dans le corps pour le renforcer, le rendre plus souple et optimiser les fonctions de l'organisme. Il permet à chacun de maintenir sa vitalité par une pratique physique et respiratoire tout en trouvant quiétude et relaxation.

ATELIERS SANTÉ (1H)

- **SOMMEIL**

Trouver, par le jeu, des astuces pour retrouver un sommeil réparateur.

- **MÉMOIRE ET CONCENTRATION**

Atelier ludique pour travailler votre mémoire et votre concentration.

- **NUTRITION SANTÉ**

Apprendre à mieux manger et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

- **ERGOTHÉRAPIE : MATÉRIEL ET MÉTHODES POUR SOULAGER SON DOS :**

Favoriser la qualité de vie grâce à des conseils et astuces pour relever les défis du quotidien.

- **CONNAÎTRE SA PATHOLOGIE / CONSEILS POUR CHEZ SOI**

Tout savoir sur les causes et conséquences de sa pathologie et les traitements proposés pour atténuer les douleurs. Notre infirmière vous aidera à vous fixer des objectifs à appliquer dans votre quotidien.

RELAXATION BIEN-ÊTRE (1H)

- **SÉANCE DE SOPHROLOGIE**

Technique de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Permet de gérer le stress et les émotions. Renforce les attitudes et valeurs positives pour optimiser les capacités au quotidien.

- **YOGA**

Méthode de développement personnel et science de la pratique spirituelle, le Hatha Yoga axé sur la santé et la concentration par l'hygiène de vie et les postures facilite presque instantanément la détente mentale et musculaire.

RENDEZ-VOUS EXPERT

- **DIÉTÉTIQUE**

Entretien avec notre diététicienne diplômée d'État permettant d'engager une réflexion sur ses habitudes alimentaires et trouver des solutions individuelles efficaces à long terme.

Durée du soin : 1 heure

- **OSTÉOPATHIE EN PISCINE**

Séance de manipulation en douceur effectuée par un ostéopathe dans une piscine d'eau thermale peu profonde.

Durée du soin : 1 heure

- **MASSAGE PERSONNALISÉ**

Massage doux effectué par un kinésithérapeute, composé sur mesure selon vos besoins. Il pourra prendre la forme d'un massage circulatoire pour stimuler la circulation de la lymphe et détoxifier l'organisme.

Durée du soin : 30 minutes

- **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Massage des pieds et de la voûte plantaire qui permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps.

Durée du soin : 45 minutes

- **PÉDICURIE**

Spécialité destinée aux soins du pied, traitement des affections de la peau et des ongles.

Durée du soin : 45 minutes

- **SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE**

Relaxation et activation du corps et de l'esprit pour gérer stress et émotions.

Durée du soin : 1 heure

- **HYPNOSE ERICKSONIENNE**

Permet l'accès à ses ressources intérieures. Il s'agit d'utiliser ses propres capacités pour trouver des solutions en soi. Thématiques : gestion des émotions, douleur, sommeil, mauvaises habitudes, dépendances...

Durée du soin : 1 heure

- **SKINTAO**

Massage facial anti-âge remodelant, raffermissant et entretenant.

Durée du soin : 45 minutes

