

SÉJOURS DE SOINS THERMAUX

La parenthèse synergie positive

Ce nouveau séjour thermal apporte une réponse personnalisée aux troubles liés à la crise sanitaire. Stress, sommeil perturbé, douleurs diffuses, fatigue, irritabilité, etc. Notre mode de vie actuel a des répercussions sur les plans physique, psychique et social.

Cette Parenthèse thermale réunit six spécialités pour apporter une réponse personnalisée à chacun. Les soins à l'eau thermale apaisent les douleurs, activent la circulation sanguine, amènent le relâchement et la paix intérieure. Les activités extérieures permettent de profiter de la brise dans les pins.

6 jours : 4 soins thermaux/jour + 3 ateliers au choix
> à partir de 295 € hors hébergement

- Sophrologie et gestion de la peur avec Sybille Tréard
- Qi gong, circulation de l'énergie et repos des yeux avec Franck Soissons
- Marche douce et cohérence cardiaque avec Sylvain Plantard
- Yoga et confiance en soi avec Pascale de Barros
- Conférence nutrition avec Christine Van Dijk
- Sommeil avec Philippe Joscht
- Libre accès à l'espace aquatique Sourcéo

ATELIERS

• Sophrologie et gestion de la peur

Sybille Tréard, Sophrologue

Une invitation à la prise de conscience. Parmi les exercices actifs, le blocage respiratoire et la respiration ventrale mais également des exercices très simples, à reproduire chez soi en quelques minutes.

• Qi gong circulation de l'énergie et repos des yeux

Franck Soissons, Instructeur de Qi gong

Déverrouiller les articulations, redonner confiance en douceur. Mettre ses yeux en pause et les régénérer par l'auto-massage. Évacuer stress et tensions par un travail des bras. S'exercer à la bonne circulation énergétique.

• Marche nordique et cohérence cardiaque

Sylvain Plantard, Coach d'activités physiques

Découvrir la marche nordique, entrecoupée de pauses dédiées à la pratique de la cohérence cardiaque. Apprendre la bonne utilisation de son système respiratoire. Permettre l'oxygénation des cellules.

• Yoga

Pascale de Barros, Professeur de yoga

S'ancrer avec bienveillance dans l'instant présent par des méthodes de visualisation associées. Des postures simples, pour gagner en confiance. Appréhender la gestion du stress, de la peur et se relaxer.

• Nutrition, l'intestin et notre système immunitaire

Christine Van Dijk, Diététicienne

« L'intestin et notre système immunitaire », une conférence d'1h30. Identifier les conduites qui favorisent une déficience immunitaire. Connaître les aliments qui font du bien à notre corps.

• Sommeil

Philippe Joscht, Animateur santé

Fonction vitale, le sommeil est indispensable à l'apprentissage, à la mémorisation, à la bonne humeur et au maintien du poids. Comprendre son sommeil, ce qui l'impacte. Retrouver un rythme, et stabiliser son horloge interne.

SOINS THERMAUX

• Soins thermaux antalgiques

Pélothérapie : Application de boue thermale de Dax / Douche au jet d'eau thermale / Séance de sudation en cabine individuelle / Douche au pin des Landes / Étuve locale : Bain local de vapeur d'eau thermale / Douche sous-marine : Massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet.

• Soins thermaux décontractants

Mobilisation en piscine, travail des articulations.

• Soins thermaux drainants

Aérobain : Bain d'eau thermale / Hydromassage d'eau thermale / Parcours de marche : Marche en piscine d'eau thermale / Douche dirigée sur les membres inférieurs / Bain carbo-gazeux.

