

Nos semaines thermales

À PARTIR DE 250 €/PERSONNE SANS HÉBERGEMENT - DE MARS À NOVEMBRE

Le programme de soins thermaux n'est pas modifiable.



24 soins thermaux sur 6 jours

Soins sélectionnés par nos équipes dans nos programmes pré-établis.



Des ateliers et consultations individuelles

Pour compléter l'efficacité des soins thermaux.



Des hébergements intégrés aux établissements thermaux

Thermes Adour dispose d'hébergements de qualité intégrés aux établissements thermaux. Vous pouvez ainsi accéder directement aux soins depuis votre chambre.



RHUMATOLOGIE



Semaine thermale rhumatologie

24 SOINS THERMAUX :

- > 6 applications de péloïde
- > 6 douches térébenthinées
- > 6 aérobains
- > 3 hydromassages ou douches pénétrantes
- > 3 piscines de mobilisation



Thématique santé « spécial dos »

3 ATELIERS AU CHOIX PARMIS :

- > Nutrition santé
- > Sophrologie
- > Marche douce avec bâtons
- > Qi gong

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

PHLÉBOLOGIE



Semaine thermale phlébologie

24 SOINS THERMAUX :

- > 6 bains carbogazeux
- > 6 applications de compresses thermales
- > 6 hydromassages
- > 3 pulvérisations
- > 3 marches en piscine



Thématique santé « jambes toniques »

3 ATELIERS AU CHOIX PARMIS :

- > Nutrition santé
- > Sophrologie
- > Pilates douceur
- > Marche douce avec bâtons
- > Qi gong

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

DOUBLE ORIENTATION



Semaine thermale double orientation

24 SOINS THERMAUX :

- > 6 applications de péloïde
- > 6 douches térébenthinées
- > 6 bains carbogazeux
- > 3 applications de compresses thermales
- > 3 marches en piscine



Thématique santé « forme »

3 ATELIERS AU CHOIX PARMIS

nos ateliers santé, activités physiques
ou relaxation et bien-être (voir p.10)

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

Vous pouvez également composer votre court séjour sur mesure

Semaine thermale au choix + 3 activités au choix (voir p.10) + accès à l'espace aquatique Sourcéo.



Soins thermaux encadrés par des professionnels

· PÉLOTHÉRAPIE

Ce soin nécessite un certificat médical de non contre-indication

Application de boue thermale sur des articulations sélectionnées suivie d'une douche au jet d'eau thermale. Effets antalgiques et anti-inflammatoires.

Durée : 15 minutes *Température* : entre 41 et 44 °C

· MOBILISATION EN PISCINE

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices animés par un kinésithérapeute. Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.

Durée : 20 minutes *Température* : entre 32 et 36 °C

· DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE

Jet sous-marin à direction et pression variables effectuant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Effets décontracturants et antalgiques.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 32 et 36 °C

· ÉTUVE LOCALE

Bain local de vapeur d'eau thermale pour les mains ou les pieds. Action antalgique et amélioration de la mobilité.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 40 et 46 °C

· BAIN D'EAU THERMALE

Bain dans lequel l'eau thermale circule en permanence.

Durée : 15 minutes

Température : entre 26 et 32 °C en phlébologie et entre 32° et 36 °C en rhumatologie

· AÉROBAIN

Bain d'eau thermale parcouru de bulles d'air comprimé. Soin relaxant et drainant.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 28 et 32 °C

· HYDROMASSAGE

Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Effets décontracturants, tonifiants et drainants.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 32 et 36 °C

· DOUCHE GÉNÉRALE AU JET

Jet à pression variable qui procure une tonification posturale.

Durée : 3 minutes *Température* : entre 35 et 38 °C

· DOUCHE TÉRÉBENTHINÉE

Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau. Soin local antalgique et anti-inflammatoire.

Durée : 3 minutes *Température* : entre 40 et 44 °C

· DOUCHE SOUS-MARINE

Effectué en baignoire ou en piscine par un agent thermal, ce soin a une action antalgique et décontractante.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 32 et 36 °C

· DOUCHE PÉNÉTRANTE (thermes de Sourcéo, Christus et Régina)

Allongé sur le ventre, le patient bénéficie d'une douche en pluie d'eau thermale de fort débit et de faible pression, favorable à la pénétration des composants actifs de l'eau thermale.

Durée : 3 à 6 minutes *Température* : entre 35 et 38 °C

· PARCOURS DE MARCHÉ

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans l'eau. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger. Ce soin stimule le retour veineux et tonifie.

Durée : 15 à 20 minutes *Température* : entre 26 et 30 °C

· BAIN CARBO-GAZEUX

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale chargée de gaz carbonique. Ce soin vise la réduction des œdèmes, l'amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 26 et 30 °C

· PULVÉRISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS

Douche dirigée sur les membres inférieurs. Améliore les troubles fonctionnels (jambes lourdes et fourmillements) et réduit l'infiltration cellulitique.

Durée : 10 minutes *Température* : entre 26 et 30 °C

· CURE DE BOISSON

De 1 à 2 verres par jour, l'eau thermale est utilisée pour son action diurétique, laxative et détoxifiante ainsi que sa richesse en oligoéléments.

Déroulement du soin : ingestion d'eau thermale de la fontaine. 1 à 2 verres d'eau par jour sur prescription médicale.

Liste des soins susceptible d'évoluer en fonction des établissements.



Nos ateliers

Ateliers santé collectifs (1H)

• SOMMEIL

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

NUTRITION SANTÉ

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



Relaxation & bien-être (1H)

• 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.

Activités physiques (1H)

• PILATES DOUCEUR

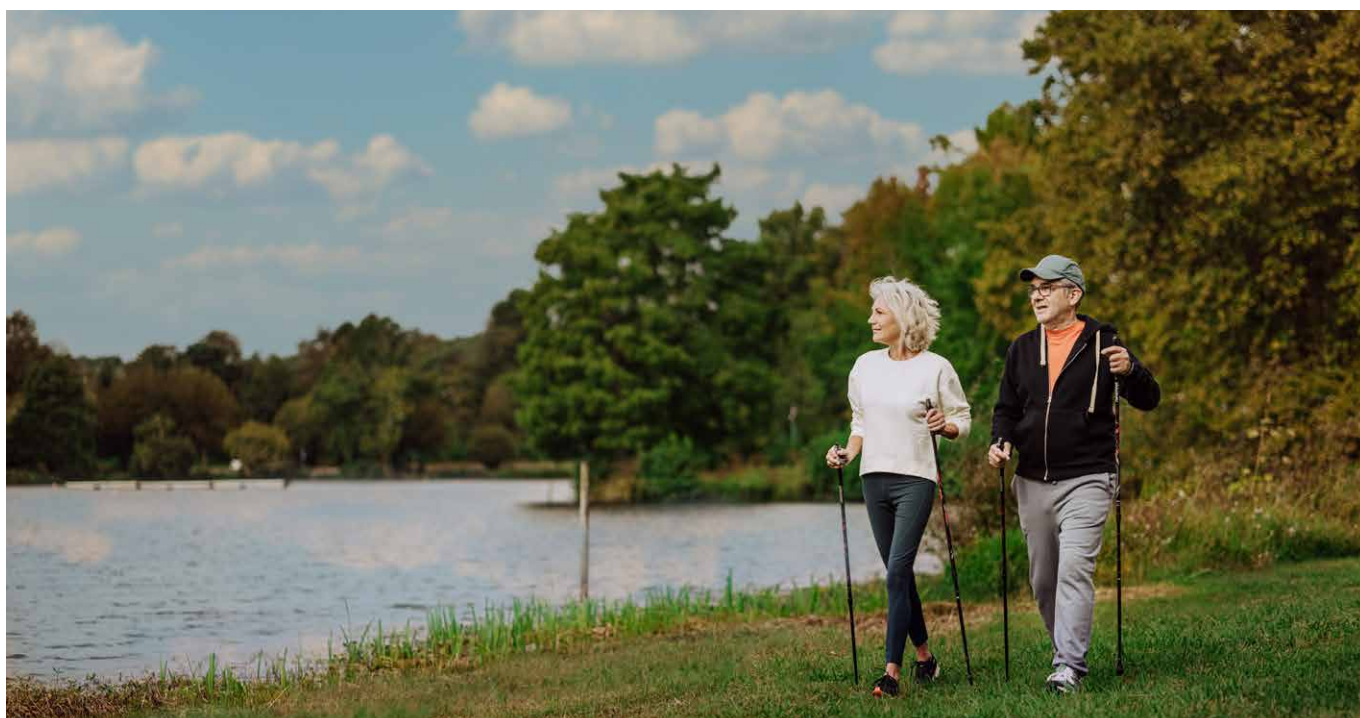
Gymnastique qui sollicite en douceur tous les muscles, allie relaxation, coordination et fluidité des mouvements.

• MARCHE DOUCE AVEC BÂTONS

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.

• 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.



Nos consultations individuelles



• 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

• 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 : 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 : 1 heure

TARIFS COURTS SÉJOURS - CURES

CURES EN COURTS SÉJOURS

SEMAINE THERMALE - Cures prévention santé - 6 jours de soins (*hors massage*)

Semaine thermale Rhumatologie	295 €
Semaine thermale Phlébologie	250 €
Semaine thermale Double orientation	270 €

SUPPLÉMENT - De mars à novembre

Thématique santé (<i>3 ateliers au choix</i>) + accès à l'espace aquatique Sourcéo	45 €
--	------

SOINS ET ACTIVITÉS À LA CARTE

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES - L'après-midi sur rendez-vous

Consultation diététique - Massage personnalisé - Pédicurie	40 €
Ostéopathie en piscine - Hypnose - Sophrologie	60 €
Skintao - Réflexologie plantaire	60 €

INITIATIONS THERMALES

Orientation Rhumatologie	58 €
Orientation Phlébologie	52 €

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES EN GROUPE - L'après-midi sur inscription

Nutrition santé - Arthrose - Sommeil - Qi Gong - Pilates douceur - Marche - Sophrologie (<i>méditation</i>)	10 €
SourcéoTonic (<i>Saint-Paul-Lès-Dax</i>) et Therm'Active (<i>Dax</i>), 1h d'activités aquatiques	8 €

OFFRE AQUATIQUE

Accès aquatique + 3 activités collectives	45 €
---	------