

# CENTRE THERMAL Avène

## LES ATELIERS MIEUX-ÊTRE

*Des ateliers pour prendre soin de soi*

Ouverts à toutes et à tous, curistes ou personnes extérieures au centre thermal  
Animés par des professionnels qualifiés



Activité physique



Image de soi



Nutrition



Dermatologie



Relaxation



Bien-être  
psychologique

Offre spéciale

**PACKAGE  
4 ATELIERS COLLECTIFS  
= 50€**

\*Hors ateliers individuels et ateliers sexologie

LA BOUTIQUE *du Centre thermal Avène*

**-20%** sur les achats\*

Lundi, Mercredi, Jeudi

13h30 - 17h30

Mardi, Vendredi

9h - 13h

Samedi

9h - 13h / 14h - 17h

\*Offre réservée aux curistes, aux clients du Spa, et Eau  
Thermale Avène l'Hôtel

Pour vous inscrire,  
scannez le QR code :




Lien d'accès pour s'inscrire



# LES ATELIERS MIEUX-ÊTRE

## + Activité physique

Aqua-santé - 1h	12 €
Gymnastique adaptée - 1h15	15 €
Aqua santé spécifique bras et épaule - 1h	15 €
Gym douce, confort articulaires - 1h 	12 €

## + Image de soi

Colorimétrie groupe - 1h30	20 €
Colorimétrie individuel - 50' <i>sur demande</i>	40 €
Maquillage rajeunissant - 2h	20 €
Maquillage individuel - 1h <i>sur demande</i>	40 €

## + Nutrition

Mon alimentation après le cancer, on en parle ? - 1h30	12 €
Agir sur l'inflammation par l'alimentation - 1h30	12 €
Alimentation et microbiote intestinal - 1h30	12 €

## + Dermatologie

Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons - 2h	7 €
Maquillage médical - 1h30	20 €

## Séances individuelles



Diététicienne – 06.61.92.95.15	50 €
Sophrologue – 07.81.77.42.68	50 €
Sexologue – 07.67.88.11.92	50 €

Vous pouvez contacter nos intervenants si vous souhaitez prendre un rendez-vous individuel .

## + Relaxation

Hatha Yoga - 1h	12 €
Qi Gong - 1h	12 €
Sophrologie et éveil des sens dans le parc - 1h15	12 €


## + Bien-être psychologique

Le langage des émotions- 1h15 	12 €
Mieux dormir et retrouver le chemin du sommeil - 1h15	12 €
Bien être intime (post onco) - 1h30	20 €
Bien être intime (Dermato) - 1h30 	20 €

## + Package Ados / Enfants

Crée ton portrait chinois	
Escape game "sauve ta peau"	25 €
Rencontre ados	
.....	
Jeu "Sauve Coco & Léo "	
Applique ton émollit	25 €
Sophrologie	

## + Conférences

Réunion d'informations sur la cure thermique 	
Visite unité de production	5 €

*Paiement déductible lors d'achat à la boutique*

Ateliers **payants**, non pris en charge par l'assurance maladie

Accessibles sur inscription sous réserve de **disponibilité** de places.

Les annulations intervenant **moins de 24h** avant le rendez-vous réservé donnent lieu à une facturation.