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

Pour vous inscrire, scannez le QR code :

## 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



ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com | 04.67.23.37.54

CENTRE THERMAL
Avène

# 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 | NEW! | 12 € |

## Image de soi

| | | |
|---|---|---|
| Colorimétrie groupe - 1h30 | | 20 € |
| Colorimétrie individuel - 50' | *sur demande* | 40 € |
| Maquillage rajeunissant - 2h | | 20 € |
| Maquillage individuel - 1h | *sur demande* | 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 € |
| Sophrologie soulager sa douleur autrement - 1h15 | NEW! | 12 € |

## Bien-être psychologique

| | | |
|---|---|---|
| Le langage des émotions- 1h15 | | 12 € |
| Mieux dormir et retrouver le chemin du sommeil - 1h15 | NEW! | 12 € |

## Package Ados / Enfants

| | |
|---|---|
| Crée ton portrait chinois<br>Escape game "sauve ta peau"<br>Sophrologie | 25 € |
| Jeu "Sauve Coco & Léo "<br>Applique ton émollient<br>Sophrologie | 25 € |

## Conférences

| | |
|---|---|
| Moment convial d'information | FREE |
| 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.*

Version du 25/06