



lundi 29	mardi 30	mercredi 01	jeudi 02	vendredi 03
			11h-12h30 relaxons nous dans les bois	11h00 - 12h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé
	14h00 - 15h30 Initiation à la Sophrologie		14h00-15h00 Initiation au Qigong	14h00 - 15h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé
			14h30-16h30 maquillage rajeunissant	14h00-15h00 histoire des Bains et de l'orb
	16h00 - 17h00 Initiation au Yoga Hatha			
			14h00 - 15h00 Mobilité bras et épaules en piscine <i>Post-cancer</i>	
			15h30-17h00 Gym adaptée <i>Post-cancer</i>	16h00 - 17h30 S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie
			17h-18h30 Gym adaptée ouvert à tous	<i>Post-cancer</i>

**Lieux des séances :**

- Centre thermal
- Espace animation les Mûriers

**Renseignements et inscriptions :**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

- Réservations en ligne via le site internet
- A l'espace animation les Mûriers
- ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com
- 04.67.23.37.54 (Ateliers)/ 04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers)



**Sous réserve de disponibilités de places**

# Les Ateliers Santé et Bien-être\*

## ATELIERS SANTE ADULTES

### Dermatologie:

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons.....10€
- Alimentation, un allié pour le capital santé de votre peau.....10€

### Post cancer :

- Prendre soin de son cuir chevelu.....10€
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras.....15€
- Gymnastique adaptée.....15€
- Alimentation, après un cancer : conseils pratiques.....10€
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie.....10€

### Toutes pathologies

- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé.....10€
- Gymnastique adaptée .....15€
- Relaxons-nous dans les bois.....10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

## ATELIERS SANTE ENFANTS

- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boîte anti-gratouille
- Sophrologie



## ATELIERS SANTE ADOS

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons
- Maquillage médical
- Art thérapie : tag ton tee-shirt
- Sophrologie

10€ PAR ATELIERS



CENTRE THERMAL  
Avène

## EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

- Programme "EczA'Gère" .....120€ ( 6 à 9 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer".....180€ (8 à 10 séances)

Ces programmes sont accessibles **uniquement sur réservation à des dates définies à l'avance.**

Programmes payants agréés par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .



## ATELIERS BIEN-ÊTRE ADULTES

- Initiation Hatha Yoga.....12€
- Initiation Qi Gong.....12€
- Initiation Sophrologie.....12€
- Réveillez votre corps en douceur .....7€
- Gym douce .....7€
- Gym dynamisante.....7€
- Initiation à la marche nordique .....7€

## CONFERENCES

- Eczéma atopique
- Psoriasis
- Activité physique et santé
- Réunion d'informations sur la cure thermale

GRATUITES

## LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- Balade en forêt, l'énergie des arbres
- Balades thématiques: Les oiseaux du parc, Les petites bêtes de l'eau, Les chauves-souris, Les insectes...
- Balade : Histoire de l'Orb et des bains

5€ PAR BALADES

## ACTIVITÉS MANUELLES CRÉATIVES

- Ma maison au naturel
- Activités manuelles

7€ PAR SÉANCES

\*Ateliers payants non pris en charge par l'assurance maladie  
Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



04.67.23.37.54



ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

Version du 27/02/2024



lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
	11h-12h30 Prendre soin de son cuir chevelu			
14h00-15h00 Initiation au Qigong	14h30-16h30 Prendre soin de ma peau et calmer mes demangéaisons			
	14h30 - 15h30 Initiation à la sophrologie			
	16h00 - 17h00 Initiation au Yoga Hatha			
	17h-18h30 Réunion d'informations sur la cure thermale			





**Lieux des séances :**

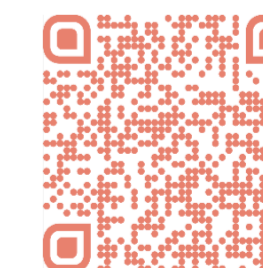
 Centre thermal

 Espace animation les Mûriers

**Renseignements et inscriptions :**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

-  Réservations en ligne via le site internet
-  A l'espace animation les Mûriers
-  ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com
-  04.67.23.37.54 (Ateliers)/ 04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers)



**Sous réserve de disponibilités de places**



# Les Ateliers Santé et Bien-être\*

## ATELIERS SANTE ADULTES

### Dermatologie:

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons.....10€
- Alimentation, un allié pour le capital santé de votre peau.....10€

### Post cancer :

- Prendre soin de son cuir chevelu.....10€
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras.....15€
- Gymnastique adaptée.....15€
- Alimentation, après un cancer : conseils pratiques.....10€
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie.....10€

### Toutes pathologies

- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé.....10€
- Gymnastique adaptée .....15€
- Relaxons-nous dans les bois.....10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

## ATELIERS SANTE ENFANTS

- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boîte anti-gratouille
- Sophrologie



## ATELIERS SANTE ADOS

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons
- Maquillage médical
- Art thérapie : tag ton tee-shirt
- Sophrologie

10€ PAR ATELIERS



CENTRE THERMAL  
Avène

## EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

- Programme "EczA'Gère".....120€ ( 6 à 9 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer".....180€ (8 à 10 séances)

Ces programmes sont accessibles **uniquement sur réservation à des dates définies à l'avance.**

Programmes payants agréés par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .



## ATELIERS BIEN-ÊTRE ADULTES

- Initiation Hatha Yoga.....12€
- Initiation Qi Gong.....12€
- Initiation Sophrologie.....12€
- Réveillez votre corps en douceur .....7€
- Gym douce .....7€
- Gym dynamisante.....7€
- Initiation à la marche nordique .....7€

## CONFERENCES

- Eczéma atopique
- Psoriasis
- Activité physique et santé
- Réunion d'informations sur la cure thermale

GRATUITES

## LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- Balade en forêt, l'énergie des arbres
- Balades thématiques: Les oiseaux du parc, Les petites bêtes de l'eau, Les chauves-souris, Les insectes...
- Balade : Histoire de l'Orb et des bains

5€ PAR BALADES

## ACTIVITÉS MANUELLES CRÉATIVES

- Ma maison au naturel
- Activités manuelles

7€ PAR SÉANCES

\*Ateliers payants non pris en charge par l'assurance maladie  
Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



04.67.23.37.54



ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

Version du 27/02/2024