CENTRE THERMAL
Avène

# ATELIERS SANTE ET BIEN-ÊTRE

Semaine du 24 au 28 juin

| lundi 24 | mardi 25 | mercredi 26 | jeudi 27 | vendredi 28 |
|---|---|---|---|---|
| | | 11h00-12h00<br>Séance indiv. colorimétrie | 11h30 -12h30<br>Séance indiv. Maquillage | 11h00 - 12h30<br>Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto-hypnose) |
| 14h00 - 16h00<br>Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30<br>16h00 - 17h00<br>Balade dans la peau d'un insecte | 14h30 - 15h30<br>Initiation à la Sophrologie<br>15h00 -16h30<br>HEALTH WORKSHOP adults, children<br>16h00 - 17h00<br>Initiation au Yoga Hatha<br>16h00 - 17h00<br>Sophrologie ***enfants*** | 14h00 - 15h30<br>Alimentation, une allié pour le capital santé de votre peau<br>15h00 - 17h00<br>Maquillage rajeunissant<br>15H-16H30<br>Balade botanique 'les arbres ont une histoire" gratuit<br>16h00 - 17h30<br>Alimentation après un cancer | 14h00-15h00<br>Qi Gong<br>15h00-17h00<br>Atelier art manuel "la technique de la serviette collée"<br>14h00 - 15h30<br>Relaxons-nous dans les bois<br>16h00 - 17h30<br>Maquillage médical<br>14h00 - 15h00<br>Mobilité bras et épaules en piscine<br>***Post-cancer***<br>15h30-17h00<br>Gym adaptée<br>***Post-cancer*** | 14h00 - 15h30<br>Méridiens et équilibre émotionnel<br>14h00-15h00<br>Gym dynamique<br>15h30-17h<br>Marche nordique<br>16h00- 17h30<br>Méridiens et équilibre émotionnel |

**Lieux des séances :**

Centre thermal

Espace animation les Mûrier

**Renseignements et inscriptions :**

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

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

**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 (auto-hypnose).....10€
- Méridiens et équilibre émotionnel....*Nouveau !*.....10€
- Relaxons-nous dans les bois.....10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

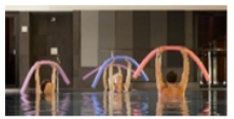
## ATELIERS SANTE ENFANTS

- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boite 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 agrées par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .

Programme EczA'Gère accessible **uniquement** sur les dates suivantes : *Du 8 au 27 avril / Du 8 au 27 juillet / Du 29 juillet au 17 août / Du 5 au 24 août / Du 21 octobre au 9 novembre*

## 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

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

**GRATUITES**

## LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- 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 : 14/05/2024*

CENTRE THERMAL
Avène

# ATELIERS SANTE ET BIEN-ÊTRE

Semaine du 01 au 05 juillet

| lundi 01 | mardi 02 | mercredi 03 | jeudi 04 | vendredi 05 |
|---|---|---|---|---|
| | | 11h00 -11h50<br>Séance indiv.<br>Maquillage | | 11h00 - 12h30<br>Méridiens et équilibre émotionnel |
| 14h00 - 16h00<br>Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau<br>04.67.23.46.30<br><br>14h00 - 16h00<br>Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons<br>***ADOS***<br><br>16h00- 17h00<br>Prendre soin de ma peau<br>***Enfants*** | 14h30 - 15h30<br>Initiation à la Sophrologie<br><br>14h30 - 15h30<br>Sophrologie<br>***ADOS***<br><br>16h00 - 17h00<br>Initiation au Yoga Hatha | 14h30 - 16h00<br>Tag ton t-shirt<br>***ADOS***<br><br>16h00-17h00<br>Balade "dans la peau d'un insecte"<br><br>16h30 -17h30<br>J'applique mon émollient<br>***Enfants***<br><br>17h00 - 18h30<br>Réunion d'informations sur la cure thermale | 14h00-15h00<br>Qi Gong<br><br>14h00 - 16h00<br>Maquillage rajeunissant<br><br>14h00 - 15h00<br>Mobilité bras et épaules en piscine<br>***Post-cancer***<br><br>15h00 -16h30<br>HEALTH WORKSHOP adults, children<br><br>16h00-17h30<br>Gym adaptée<br>***Post-cancer***<br><br>16h30 - 17h20<br>Séance indiv. colorimétrie | 14h00 - 15h30<br>Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto-hypnose)<br><br>14h30 - 16h00<br>Atelier "Ma maison au naturel"<br><br>14h30 - 16h30<br>Prendre soins de ma peau et calmer mes demangeaisons<br><br>16h00- 17h30<br>Méridiens et équilibre émotionnel |

**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 centrethermalavene.com
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)

# 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 (auto-hypnose).....10€
- Méridiens et équilibre émotionnel....*Nouveau !*.....10€
- Relaxons-nous dans les bois.....10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

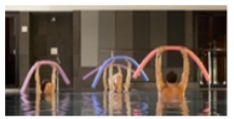
## ATELIERS SANTE ENFANTS

- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boite 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 agrées par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .

Programme EczA'Gère accessible **uniquement** sur les dates suivantes : *Du 8 au 27 avril / Du 8 au 27 juillet / Du 29 juillet au 17 août / Du 5 au 24 août / Du 21 octobre au 9 novembre*

## 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

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

**GRATUITES**

## LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- 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 : 14/05/2024*

CENTRE THERMAL
Avène

# ATELIERS SANTE ET BIEN-ÊTRE

Semaine du 08 au 12 juillet

| lundi 08 | mardi 09 | mercredi 10 | jeudi 11 | vendredi 12 |
|---|---|---|---|---|
| | 11h00-12h00<br>Séance indiv. colorimétrie | 11h00 - 12h30<br>Prendre soin de mon cuir chevelu<br>***Post- cancer*** | | 11h00 - 12h30<br>Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto-hypnose) |
| 15h00-16h30<br>Calmer mes démangeaisons et créer ma boîte anti-gratouille<br>***Enfants*** | 14h30 - 15h30<br>Initiation à la Sophrologie<br>14h30 - 16h00<br>Maquillage médical<br>16h00 - 17h00<br>Initiation au Yoga Hatha | 14h00 - 15h30<br>Alimentation, une allié pour le capital santé de votre peau<br>14h00 -15h00<br>Séance indiv. colorimétrie<br>15h00-17h00<br>Rencontre **ADOS**<br>15h00 - 17h00<br>Maquillage rajeunissant<br>16h00 - 17h30<br>Alimentation après un cancer | 14h00-15h00<br>Qi Gong<br>14h00 -15h00<br>Séance indiv. Maquillage<br>14h00 - 15h00<br>Mobilité bras et épaules en piscine<br>***Post-cancer***<br>15h30-17h00<br>Relaxons-nous dans les bois<br>16h00- 17h30<br>Gym adaptée<br>***Post-cancer*** | 14h00 - 15h30<br>Méridiens et équilibre émotionnel<br>16h00- 17h30<br>S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie<br>***Post-cancer***<br>16h00 - 17h00<br>Balade les oiseaux du parc |

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 centrethermalavene.com
A l'espace animation les Mûriers
ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com
04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

**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 (auto-hypnose).....10€
- Méridiens et équilibre émotionnel....*Nouveau !*.....10€
- Relaxons-nous dans les bois.....10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

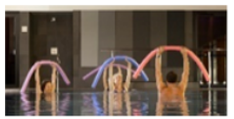
## ATELIERS SANTE ENFANTS

- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boite 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 agrées par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .

Programme EczA'Gère accessible **uniquement** sur les dates suivantes : *Du 8 au 27 avril / Du 8 au 27 juillet / Du 29 juillet au 17 août / Du 5 au 24 août / Du 21 octobre au 9 novembre*

## 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

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

**GRATUITES**

## LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- 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 : 14/05/2024*