

## Les Ateliers Santé et Bien-être\*

### Activité physique 15€/ atelier

- ✓ Aqua-santé
- ✓ Gym adaptée / circuit endurance Oxy'gym
- ✓ Mobilité bras et épaule en piscine (post-cancer)
- ✓ Balades natures (7€)

### Relaxation 12€/ atelier

- ✓ Initiation Hatha Yoga
- ✓ Initiation Qi Gong
- ✓ Relaxons-nous dans les bois (sophrologie)
- ✓ Initiation méditation

### Image de soi A partir de 20€ / atelier

- ✓ Colorimétrie | individuel (40€)  
groupe (20€)
- ✓ Conseil dermo- cosmétique individuel (40€)
- ✓ Maquillage rajeunissant (20€)
- ✓ Maquillage individuel (40€)

### Nutrition 12€/ atelier

- ✓ Manger en confiance après un cancer : un menu qui vous ressemble
- ✓ Alimentation anti-inflammatoire: faire ses courses en toute sérénité
- ✓ Microbiote et habitudes de vie : petits gestes, grand impact.

### Bien-être psychologique 12€/ atelier

- ✓ Art-thérapie "le vécu de la maladie" Post-cancer
- ✓ Art-thérapie "le vécu de la maladie" Dermatologie
- ✓ Nommer ses émotions

### Dermatologie A partir de 7€ / atelier

- ✓ Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons (7€)
- ✓ Maquillage médical (20€)

## Packages Ados et Enfants

### "Bien dans ma peau" ADOS 25€/ pack

- ✓ Crée ton portrait chinois
- ✓ Escape game "sauve ta peau"
- ✓ Sophrologie
- ✓ Rencontre ados

### "Au pays de Coco et Léo" ENFANTS 25€/ pack

- ✓ Jeu "sauve Coco et Léo"
- ✓ Applique ton émollient
- ✓ Sophrologie



## Education Thérapeutique du Patient

- Programme "EczA'Gère".....120€ ( 10 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer".....180€ (12 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 payants en fin de séjour non pris en charge par l'assurance maladie  
Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Les annulations intervenant moins de 48h avant le rendez-vous réservé donnent lieu à une facturation.

\*\* Hors séances individuelles

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



☎ 04.67.23.46.30

✉ ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## SEMAINE DU 7 AU 11 AVRIL 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00				Maquillage Individuel Durée 1h <input type="checkbox"/>		Colorimétrie groupe Durée : 1h30 ' <input type="checkbox"/>		Colorimétrie Individuelle Durée : 50 ' <input type="checkbox"/>		
12h00										
14h00	Gym adaptée à tous Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>		Nommer ses émotions Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>		Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30 <input type="checkbox"/>	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel <input type="checkbox"/>				
15h00								Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h <input type="checkbox"/>		Conseil dermo cosmétique individuel Durée : 45' <input type="checkbox"/>
15h30	Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>	Initiation au yoga Durée : 1h00 <input type="checkbox"/>	Art thérapie "le vécu avec ma maladie" post-cancer Durée : 1h30 <input type="checkbox"/>	Initiation à la Méditation Durée : 1h00 <input type="checkbox"/>	Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30 <input type="checkbox"/>	Initiation au Qi gong Durée : 1h00 <input type="checkbox"/>		Balade nature "le pistage animalier" Durée : 1h30 <input type="checkbox"/>		
16h00										
17h00										

### NOTES :

Tous **les lundis à 14h** : visite de l'unité de production Avène et laboratoire de l'eau : Réservez votre place au **04.67.23.46.30**

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## SEMAINE DU 14 AU 18 AVRIL 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



11h00

12h00

14h00

15h00

15h30

16h00

17h00

	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00				Maquillage Individuel Durée 1h			Colorimétrie groupe Durée : 1h30		Colorimétrie Individuelle Durée : 50'		
12h00											
14h00											
15h00	Oxy'gym ouvert à tous Durée : 1h15			Nommer ses émotions Durée : 1h15	Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons Durée : 2h	Balade botanique Durée : 1h30		AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel	Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30	Grand jeux nature Durée : 1h30	Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30
15h30								Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			
16h00	Oxy'gym post-cancer Durée : 1h15		Initiation au yoga Durée : 1h00	Art thérapie "le vécu avec ma maladie" dermatologie Durée : 1h30		Initiation à la Méditation Durée : 1h00	Maquillage rajeunissant Durée : 2h			Initiation au Qi gong Durée : 1h00	Maquillage médical Durée : 1h
17h00							Réunion d'informations Durée : 1h00	Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15			

NOTES :

Tous les lundis à 14h : visite de l'unité de production Avène et laboratoire de l'eau : Réservez votre place au **04.67.23.46.30**

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT\*

\*Ateliers offerts hors ateliers individuels

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## SEMAINE DU 21 AU 25 AVRIL 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00				Maquillage Individuel Durée : 1h			Colorimétrie Individuelle Durée : 50'		Colorimétrie groupe Durée : 1h30'		
12h00											
14h00				Nommer ses émotions Durée : 1h15			Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			
15h00								Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			Conseil dermo cosmétique individuel Durée : 45'
15h30							Maquillage rajeunissant Durée : 2h				
16h00			Initiation au yoga Durée : 1h00	Art thérapie "le vécu avec ma maladie" post-cancer Durée : 1h30	Initiation à la Méditation Durée : 1h00			Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30	Initiation au Qi gong Durée : 1h00	Balade nature "Les oiseaux du parc" Durée : 1h30	
17h00									Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15		

NOTES :

Tous les lundis à 14h : visite de l'unité de production Avène et laboratoire de l'eau : Réservez votre place au **04.67.23.46.30**