

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

Les Ateliers Santé et Bien-être*

Activité physique adaptée

15€/ atelier

- ✓ Aqua-santé
- ✓ Gym adaptée / Bougeons ensemble au grand air / Activité physique dans mon quotidien
- ✓ 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€)

✓ Réunion d'informations sur la cure thermale

Gratuit

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

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

Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

** Par personne, hors séances individuelles et atelier gratuit.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



☎ 04.67.23.46.30

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

CENTRE THERMAL
Avène

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 2 AU 6 JUIN 2025

LUNDI 2

MARDI 3

MERCREDI 4

JEUDI 5

VENDREDI 6



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00						Conseils dermo-cosmétique ind Durée 50'			Colorimétrie Individuelle Durée : 50 '		
12h00						☐			☐		
14h00											
14h30	Bougeons ensemble au grand air Durée : 1h15			Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30		Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30		AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			Maquillage médical Durée : 1h15
15h00	☐			☐		☐		☐			☐
15h30							Maquillage rajeunissant Durée : 2h		Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h		
16h00	Gym adaptée pour tous Durée : 1h15						☐	☐		Balade nature Les oiseaux du parc Durée : 1h00	
16h30	☐		Initiation au yoga Durée : 1h00		Initiation à la Méditation Durée : 1h00				Initiation au Qi gong Durée: 1h00		
17h00			☐		☐	Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30			☐	☐	
						☐			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*

**Offre valable pour une personne. Hors séances individuelles et atelier offert.*

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 9 AU 13 JUIN 2025

LUNDI 9

MARDI 10

MERCREDI 11

JEUDI 12

VENDREDI 13



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00				Colorimétrie Individuelle Durée : 50 ‘				Colorimétrie groupe Durée : 1h30 ‘		
12h00										
14h00										
14h30				Nommer ses émotions Durée : 1h15			AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Durée : 2h00
15h00						Maquillage rajeunissant Durée : 2h	Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h	Maquillage individuel Durée : 1 h		
15h30										
16h00			Initiation au yoga Durée : 1h00	Art thérapie “le vécue avec ma maladie” Post-cancer Durée : 1h30	Initiation à la Méditation Durée : 1h00		Initiation au Qi gong Durée : 1h00		Balade Les bains d’Avène d’hier à aujourd’hui Durée : 1h00	
16h30										
17h00					20H30 Balade nature les chauves-souris Durée : 1h00	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**

Samedi 14 juin de 14h30 à 16h30 : Animation solaire à la boutique du Centre thermal

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE 16 DU AU 20 JUIN 2025

LUNDI 16

MARDI 17

MERCREDI 18

JEUDI 19

VENDREDI 20



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00						Séance de maquillage Individuelle Durée : 1h00'		Colorimétrie Individuelle Durée : 50 '		
12h00										
14h00										
14h30	Activité physique dans mon quotidien Durée : 1h15			Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30	Balade Botanique Durée : 1h00	Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30
15h00							Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h	Maquillage rajeunissant Durée : 2h		
15h30									Balade nature "le pistage animalier" Durée : 1h00	
16h00	Activité physique dans mon quotidien Post-cancer Durée : 1h15		Initiation au yoga Durée : 1h00		Initiation à la Méditation Durée : 1h00	Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30	Initiation au Qi gong Durée: 1h00			
16h30										
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**

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

**Offre valable pour une personne. Hors séances individuelles et atelier offert.*