

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€)

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

Version du 21/05/2025

✓ Réunion d'informations sur la cure thermale

Gratuit

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 23 AU 27 JUIN 2025

LUNDI 23

MARDI 24

MERCREDI 25

JEUDI 26

VENDREDI 27



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00							Maquillage individuel Durée 1h		Colorimétrie Individuelle Durée : 50 '		
12h00							☐		☐		
14h00											
14h30	Bougeons ensemble au grand air Durée : 1h15			Nommer ses émotions Durée : 1h15	Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30	Conférence "le métier apiculteur" Gratuit Durée : 1h00		AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			
15h00	☐			☐	☐	☐		☐			
15h30	Bougeons ensemble au grand air <u>Post cancer</u> Durée : 1h15							Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			
16h00								☐			
16h30	☐		Initiation au yoga Durée : 1h00	Art thérapie "le vécu avec ma maladie" dermatologie Durée : 1h30		Initiation à la Méditation Durée : 1h00	Réunion d'informations Durée : 1h00	Initiation au Qi gong Durée: 1h00		Balade nature Les oiseaux du parc Durée : 1h00	
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.*

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 30 JUIN AU 4 JUILLET 2025

LUNDI 30

MARDI 01

MERCREDI 02

JEUDI 03

VENDREDI 04



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00						Colorimétrie groupe Durée : 1h30 ‘			Maquillage individuel Durée : 1 h		
12h00											
14h00											
14h30	Gym adaptée Spécifique Psoriasis Durée : 1h15						Alimentation anti- inflammatoire Durée : 1h30	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel	Maquillage Médical Durée : 1h30		Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaiso ns Durée : 2h00
15h00								Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			
15h30											
16h00	Bougeons ensemble au grand air Post cancer		Initiation au yoga Durée : 1h00		Initiation à la Méditation Durée : 1h00						Balade Les bains d’Avène d’hier à aujourd’hui Durée : 1h00
16h30	Durée : 1h15										
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 7 DU AU 11 JUILLET 2025

LUNDI 7

MARDI 8

MERCREDI 9

JEUDI 10

VENDREDI 11



11h00

12h00

14h00

14h30

15h00

15h30

16h00

16h30

17h00

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Séance de
maquillage
Individuelle
Durée : 1h00'

Colorimétrie
Individuelle
Durée : 50 '



Activité
physique dans
mon quotidien
Spécifique
psoriasis
Durée : 1h15



Activité
physique dans mon
quotidien
Post-cancer
Durée : 1h15



Nommer ses
émotions
Durée : 1h15



Balade
Botanique
Durée : 1h00



Initiation
à la
Méditation
Durée : 1h00



Art thérapie
"le vécu
avec ma
maladie"
post-cancer
Durée : 1h30



Réunion
d'informations
Durée : 1h00



Maquillage
rajeunissant
Durée : 2h



AquaSanté
Durée : 1h
rdv piscine hôtel



Mobilité bras
épaule
post-cancer
rdv piscine hôtel
Durée : 1h



Initiation au Qi
gong
Durée: 1h00



Gym adaptée
post-cancer
Durée : 1h15



Muriers

Grand jeux de
piste
Tout public
Durée : 1h00



Maquillage
médical
Durée : 1h15



NOTES :

Vendredi 11 à 15h30 : 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.