

## 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

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## SEMAINE 7 DU AU 11 JUILLET 2025

LUNDI 7

MARDI 8

MERCREDI 9

JEUDI 10

VENDREDI 11



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00						Séance de maquillage Individuelle Durée : 1h00'		Colorimétrie Individuelle Durée : 50 '		
12h00						<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
14h00										
14h30	Activité physique dans mon quotidien Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>			Nommer ses émotions Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>				AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel <input type="checkbox"/>		Maquillage médical Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>
15h00						Maquillage rajeunissant Durée : 2h <input type="checkbox"/>		Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h <input type="checkbox"/>	<b>Muriers</b> Grand jeux de piste Tout public Durée : 1h00 <input type="checkbox"/>	
15h30										
16h00	Activité physique dans mon quotidien <u>Post-cancer</u> Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>	Balade Botanique Durée : 1h00 <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"/>			Initiation au Qi gong Durée : 1h00 <input type="checkbox"/>		
16h30										
17h00				Réunion d'informations Durée : 1h00 <input type="checkbox"/>				Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15 <input type="checkbox"/>		

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.

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## SEMAINE DU 14 AU 18 JUILLET 2025

LUNDI 14

MARDI 15

MERCREDI 16

JEUDI 17

VENDREDI 18



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00								Maquillage individuel Durée 1h		11h30 Colorimétrie groupe Durée : 1h30		
12h00												
14h00												
14h30					Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30		Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30		AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30
15h00			Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Durée : 2h00					Maquillage rajeunissant Durée : 2h	Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			
15h30												
16h00												
16h30			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		Balade nature Les oiseaux du parc Durée : 1h00	
17h00			20H30 Balade nature les chauves-souris Durée : 1h00						Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15			

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

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

