

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€)

Image de soi A partir de 20€ / atelier

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

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

Relaxation 12€/ atelier

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

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.

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

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 15 AU 19 SEPTEMBRE 2025

LUNDI 15

MARDI 16

MERCREDI 17

JEUDI 18

VENDREDI 19



	Thermes MURIERS	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Thermes	MURIERS
11h00					Maquillage individuel Durée : 50min		Colorimétrie groupe Durée : 1h30			
12h00										
14h00										
14h30	Bougeons ensemble au grand air Durée : 1h15			Conférence métier d'apiculteur gratuit Durée : 1h00		AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel		Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30		
15h00			Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Durée : 2h00				Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30		Maquillage médical Durée : 1h30	
15h30					Maquillage rajeunissant Durée : 1h30					Balade nature "dans la peau d'un insecte" Durée : 1h00
16h00	Bougeons ensemble au grand air Post-cancer Durée : 1h15	Initiation au yoga Durée : 1h00		Initiation à la Méditation Durée : 1h00		Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h				
16h30						Initiation au Qi gong Durée : 1h00				
17h00					Réunion d'information Durée : 1h	Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15				
		20H00 Balade Nature "découverte des chauves souris" Durée : 1h00								

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 22 AU 26 SEPTEMBRE

LUNDI 22

MARDI 23

MERCREDI 24

JEUDI 25

VENDREDI 26



	Thermes	MURIERS	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00										
12h00								Colorimétrie groupe Durée : 1h30		
14h00		Gymnastique adaptée Durée : 1h15		Nommer ses émotions Durée : 1h30		Alimentation anti-inflammatoire Durée : 1h30	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			
14h30										
15h00							Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h	Maquillage rajeunissant Durée : 1h30	Balade nature "les oiseaux du parc" Durée : 1h00	
15h30										
16h00		Gymnastique adaptée Post-cancer Durée : 1h15	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				
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.*

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 29 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE



LUNDI 29

MARDI 30

MERCREDI 1

JEUDI 2

VENDREDI 3

SAMEDI 4

	MURIERS	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Piscine de l'hôtel
11h00											
12h00						Maquillage individuel Durée : 1h		Colorimétrie groupe Durée : 1h30			
13h00											Musicothérapie aquatique
14h00											Musicothérapie aquatique
14h30	Activité physique dans mon quotidien Durée : 1h15	Balade botanique gratuite Durée : 1h00					AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel				Musicothérapie aquatique
15h00			Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Durée : 2h00	Maquillage rajeunissant Durée : 1h30		Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30	Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h			Maquillage médical Durée : 1h30	
15h30	Activité physique dans mon quotidien Post-cancer Durée : 1h15	Initiation au yoga Durée : 1h00									
16h00					Initiation à la Méditation Durée : 1h00						
16h30									Balade nature "Les oiseaux du parc" Durée : 1h00		
17h00						Réunion d'information Durée : 1h	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.