

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

Les Ateliers Santé et Bien-être*

Activité physique adaptée15€/ 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 soiA partir de 20€/ atelier

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

Bien-être psychologique12€/ atelier

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

Relaxation12€/ atelier

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

Nutrition12€/ 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.

DermatologieA 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" ADOS25€/ pack

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

"Au pays de Coco et Léo" ENFANTS25€/ 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 13 AU 17 OCTOBRE



LUNDI 13

MARDI 14

MERCREDI 15

JEUDI 16

VENDREDI 17

	MURIERS	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	MURIERS	Muriers	Thermes
11h00						Maquillage individuel Durée : 1h					
12h00											
14h00	Gymnastique adaptée Durée : 1h15	Conférence apiculture+ dégustation durée : 1h30					AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel				
14h30								Colorimétrie groupe Durée : 1h30			
15h00			Maquillage rajeunissant Durée : 1h30	Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Durée : 2h00		Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30	Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h		Sophrologie caycédiennne Durée : 2h00	Balade botanique Mycologique Durée : 2h00	Maquillage médical Durée : 1h30
15h30											
16h00	Gymnastique adaptée Post-cancer Durée : 1h15	Initiation au yoga Durée : 1h00									
16h30											
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.*

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 20 AU 24 OCTOBRE

LUNDI 20

MARDI 21

MERCREDI 22

JEUDI 23

VENDREDI 24



11h00

MURIERS

Thermes

Muriers

Thermes

Thermes

Muriers

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

12h00

13h00

14h00

14h30

15h00

15h30

16h00

16h30

17h00

Colorimétrie
groupe
Durée : 1h30

Activité
physique dans
mon quotidien
Durée : 1h15

Sophrologie
caycédiennne

Nommer ses
émotions
Durée : 1h30

Alimentation
anti-
inflammatoire
Durée : 1h30

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

Course
d'orientation
octobre rose
Durée : 1h30

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

Initiation au
yoga
Durée : 1h00

Art thérapie "Le
vécue avec
ma maladie"
Post-cancer
Durée : 1h30

Manger en
confiance
après un
cancer
Durée : 1h30

Initiation à la
Méditation
Durée : 1h00

AquaSanté
Durée : 1h
rdv piscine hôtel

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 27 AU 31 OCTOBRE 2025

LUNDI 27

MARDI 28

MERCREDI 29

JEUDI 30

VENDREDI 31



	Thermes	MURIERS	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	MURIERS
11h00								Colorimétrie individuelle Durée : 50'		
12h00								☐		
14h00										
14h30		Bougeons ensemble au grand air Durée : 1h15				Relaxons-nous dans les bois Durée : 1h30	AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel		Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30	Sophrologie caycédiennne Durée : 2h00
15h00		☐	Jeux de piste tous public Durée : 1h30	Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Spécifique eczéma Durée : 2h00		☐	Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h	Maquillage rajeunissant Durée : 2h00	☐	☐
15h30			☐							
16h00		Bougeons ensemble au grand air Post-cancer Durée : 1h15	Initiation au yoga Durée : 1h00		Initiation à la Méditation Durée : 1h00			Initiation au Qi gong Durée: 1h00		
16h30		☐	☐	☐	☐			☐		
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.