

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 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		Maquillage rajeunissant Durée : 2h00	Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30
15h00		☐	Jeux de piste tous public gratuit Durée : 1h30	Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons		☐	Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h	☐		Sophrologie caycédiennne gratuit Durée : 2h00
15h30			☐	Durée : 2h00					☐	☐
16h00		Bougeons ensemble au grand air Post-cancer Durée : 1h15	Initiation au yoga Durée : 1h00	☐	Initiation à la Méditation 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 gratuit.*

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 3 AU 7 NOVEMBRE

LUNDI 3

MARDI 4

MERCREDI 5

JEUDI 6

VENDREDI 7



11h00

12h00

14h00

14h30

15h00

15h30

16h00

16h30

17h00

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Muriers

Thermes

Gymnastique
adaptée
Durée : 1h15



Gymnastique
adaptée
Post-cancer
Durée : 1h15



Nommer ses
émotions
Durée : 1h30



Initiation au
yoga
Durée : 1h00



Art thérapie "le
vécue avec ma
maladie"
dermatologie
Durée : 1h30



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



Maquillage
médical
Durée : 1h30



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

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