

# CENTRE THERMAL Avène

## LES ATELIERS MIEUX-ÊTRE

### *Des ateliers pour prendre soin de soi*

Ouverts à toutes et à tous, curistes ou personnes extérieures au centre thermal  
Animés par des professionnels qualifiés



Activité physique



Image de soi



Nutrition



Dermatologie



Relaxation



Bien-être  
psychologique

Offre spéciale

**PACKAGE 4 ATELIERS**

**COLLECTIFS = 50€**

LA BOUTIQUE *du Centre thermal Avène*

**-20%** sur les achats\*

Lundi, Mercredi, Jeudi

13h30 - 17h30

Mardi, Vendredi

9h - 13h

Samedi

9h - 13h / 14h - 17h

\*Offre réservée aux curistes, aux clients du Spa, et Eau  
Thermale Avène l'Hôtel

Pour vous inscrire,  
scannez le QR code :



## LES ATELIERS MIEUX-ÊTRE

### + Activité physique

|                                           |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| Aqua-santé - 1h                           | 12 €             |
| Gymnastique adaptée - 1h15                | 15 €             |
| Aqua santé spécifique bras et épaule - 1h | 15 €             |
| Gym douce, confort articulaires - 1h      | 12 € <b>NEW!</b> |

### + Image de soi

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| Colorimétrie groupe - 1h30    | 20 €                    |
| Colorimétrie individuel - 50' | 40 € <i>sur demande</i> |
| Maquillage rajeunissant - 2h  | 20 €                    |
| Maquillage individuel - 1h    | 40 € <i>sur demande</i> |

### + Nutrition

|                                                        |      |
|--------------------------------------------------------|------|
| Mon alimentation après le cancer, on en parle ? - 1h30 | 12 € |
| Agir sur l'inflammation par l'alimentation - 1h30      | 12 € |
| Alimentation et microbiote intestinal - 1h30           | 12 € |

### + Dermatologie

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons - 2h | 7 €  |
| Maquillage médical - 1h30                                | 20 € |

### Séances individuelles

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| Diététicienne – 06.61.92.95.15 | 50 € |
| Sophrologue – 07.81.77.42.68   | 50 € |
| Sexologue – 07.67.88.11.92     | 50 € |

***Vous pouvez contacter nos intervenants si vous souhaitez prendre un rendez-vous individuel .***

### + Relaxation

|                                                   |      |
|---------------------------------------------------|------|
| Hatha Yoga - 1h                                   | 12 € |
| Qi Gong - 1h                                      | 12 € |
| Sophrologie et éveil des sens dans le parc - 1h15 | 12 € |
| Relaxation par la méditation - 1h                 | 12 € |

### + Bien-être psychologique

|                                                       |                  |
|-------------------------------------------------------|------------------|
| Le langage des émotions- 1h15                         | 12 € <b>NEW!</b> |
| Mieux dormir et retrouver le chemin du sommeil - 1h15 | 12 €             |
| Onco Sexologie - 1h30                                 | 15 €             |
| Dermato Sexologie - 1h30                              | 15 € <b>NEW!</b> |

### + Package Ados / Enfants

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Crée ton portrait chinois   |      |
| Escape game "sauve ta peau" | 25 € |
| Rencontre ados              |      |
| Jeu "Sauve Coco & Léo"      |      |
| Applique ton émollient      | 25 € |
| Sophrologie                 |      |

### + Conférences

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| Réunion d'informations sur la cure thermale | <b>FREE</b> |
| Visite unité de production                  | 5 €         |

*Païement déductible lors d'achat à la boutique*

Ateliers **payants**, non pris en charge par l'assurance maladie

Accessibles sur inscription sous réserve de **disponibilité** de places.

Les annulations intervenant **moins de 24h** avant le rendez-vous réservé donnent lieu à une facturation.