

# L'OPTION *santé active*

À la carte ! Un forfait d'activités et de séances Santé ou Bien-être à sélectionner selon vos besoins et envies !



**FORMULE MINI**  
3 activités bien-être et santé au choix  
**85€\***

**FORMULE CLASSIC**  
6 activités bien-être et santé au choix  
**165€\***

\* des Arrhes de 30€ sont demandées à la réservation.

## Activités bien-être

### BAIN THERMAL HYDROMASSANT AUX HUILES ESSENTIELLES AVEC CHROMOTHÉRAPIE

**15 mn** - Ce soin spécifique multiple revitalise l'ensemble du corps, procure une sensation de bien-être et une relaxation encore plus intense. La chromothérapie procure un effet immédiat d'équilibre, d'énergie, d'harmonie et de bien-être.

### PRESSO ESTHÉTIQUE [EXCLUSIF CLASSIC]

**30 mn** - Reposant sur l'action mécanique d'un cycle de pression et de dépression sur les jambes du patient, ce soin permet d'activer la circulation sanguine, d'éliminer les toxines et de retrouver des jambes légères. La pressothérapie contribue également à lutter contre la cellulite et à affiner la silhouette.

### LIT HYDROMASSANT

**15 mn** - Étendu sur un matelas d'eau chaude, des hydrojets vous massent entièrement le dos et le corps entier en mouvements circulaires. Un moment de relaxation et de décontraction assuré.

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (ou intégrale) [EXCLUSIF CLASSIC]

**45 mn** - Points de pression spécifiques sur les pieds afin de dénouer les tensions et procurer une douce sensation de bien-être (ou pieds, mains et oreilles).

### MUSICOTHÉRAPIE BY MUSIC CARE®

**60 mn** - Confortablement installé sur un lit de relaxation, vous vous laissez bercer par ce programme musical spécifique : apprenez à maîtriser stress et douleurs grâce à ces séances (séance collective).

## Activités santé

### MARCHE D'OXYGÉNATION EN FORÊT

**60 mn** - Marche accessible à tous, douce en plein air, permettant de tonifier les muscles et prévenir l'hypertension. Sous surveillance d'un cardio-fréquence-mètre. 60 mn de marche et 15 mn de récupération.

### AQUA STRETCHING EN PISCINE THERMALE

**2 séances de 45 mn** - Succession d'étirements en piscine thermale permettant de gagner en souplesse, en amplitude musculaire et de soulager les douleurs liées à l'arthrose.

### GYMNASTIQUE DOUCE EN PISCINE THERMALE

**2 séances de 30 mn** - À travers une marche suivie et active, la sensation d'apesanteur en piscine thermale permet de profiter des avantages de la méthode Pilates par des mouvements alliant musculation, drainage et détente. Idéal pour lutter contre l'arthrite, les problèmes de poids, l'ostéoporose...

### AQUABIKE EN PISCINE THERMALE

**2 séances de 30 mn** - Doux pour vos articulations, ce vélo aquatique fait travailler la souplesse des jambes (genoux et chevilles). Le massage drainant exercé par l'eau gomme la cellulite, aide à éliminer la rétention d'eau, soulage les jambes lourdes et renforce le réseau veineux et lymphatique. Enfin, il développe capacité cardio-vasculaire et endurance.

### RELAXATION DYNAMIQUE

**60 mn** - Exercices de respiration, contraction et décontraction musculaire en positions debout puis assise.



### COACHING COLLECTIF « CIRCUIT CARDIO-TRAINING et renforcement musculaire »

**5 séances de 30 mn** - Dispensé par un éducateur sportif, ce bilan apprend à reconnaître et expliquer les effets de l'activité physique sur l'organisme et en choisir une, adaptée à ses besoins et ses capacités.

### SYLVOTHÉRAPIE [EXCLUSIF CLASSIC]

**180 mn** - Parcours régénérateur et apaisant dans les parties boisées du parc thermal (pins, chênes...). Grâce à des postures simples, cette séance vous permet de vous lier profondément à la terre. Apprenez à vous relaxer dans la nature en vous connectant aux bruits, odeurs et énergies des éléments qui vous entourent.

### RELAXATION

**60 mn** - Cet atelier consiste à entretenir l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives. Cette séance vous donnera les techniques de concentration et de relaxation pour vous concentrer sur votre bien-être et réduire stress et anxiété.

### DO IN

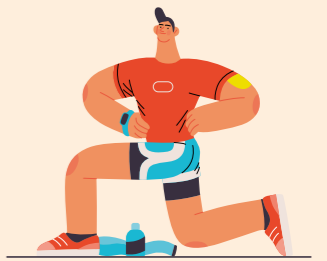
**60 mn** - Technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle japonaise.

### ATELIER ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

**60 mn** - Conférence diététique aliments et nutrition.

### MUSICOTHÉRAPIE BY MUSIC CARE®

**30 mn** - Séance individuelle.



## MUSICOTHÉRAPIE

**1 MOIS OFFERT** grâce au partenariat. Inscrivez-vous sur le site [www.music-care.com](http://www.music-care.com) en entrant le code CTSBLB

TOUTE  
LA SAISON  
THERMALE

Non pris  
en charge par  
l'Assurance  
Maladie

## NOS PROGRAMMES

# complémentaires

En complément de votre cure conventionnée 18 jours  
ou de votre cure libre de 5 à 18 jours,  
les programmes répondent à des objectifs ciblés.

## DOS (RH)

### OBJECTIF 1

#### SE METTRE EN MOUVEMENT

- 1 séance collective d'aqua stretching (45 mn)
- 1 séance collective de gymnastique douce en piscine thermale (30 mn)

### OBJECTIF 2

#### LÂCHER-PRISE

- 1 massage thérapeutique du dos (15 mn)
- 1 séance de lit hydromassant (15 mn)
- 1 séance collective de relaxation musicothérapie (60 mn)
- 1 séance collective de relaxation DO IN (60 mn)

TARIFS

**LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE**  
(non pris en charge par l'Assurance Maladie)

**130 €**

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation

## SANTÉ DES JAMBES

*Nouveau!*

### OBJECTIF 1

#### REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 2 séances d'aquabike en piscine thermale (30 mn)
- 1 marche d'oxygénation en forêt (60 mn)

### OBJECTIF 2

#### FAVORISER LE RETOUR VEINEUX ET TONIFIER VOS JAMBES

- 3 séances de pressothérapie (30 mn)
- 1 séance de réflexologie plantaire (45 mn)

TARIFS

**LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE**  
(non pris en charge par l'Assurance Maladie)

**140 €**

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation



# L'institut de beauté

## LE TOP 5 DE NOS SOINS SPAS ET BEAUTÉ

Le Spa Thermal est ouvert les après-midi sauf lundi et mardi.  
Informations et réservations au 03 29 36 28 71  
ou [bainslesbains@chainethermale.fr](mailto:bainslesbains@chainethermale.fr)



### GRAND RITUEL CORPS ET VISAGE

#### REN'ESSENCE PAR SOTHYS

**128€ (75 MN)**

Ce grand rituel ultra-complet allie un Soin Visage Oxygénant, avec exfoliation, modelage détoxifiant et masque cocon végétal, suivi d'un Massage\* 100 % sur mesure du corps. Évasion et renouveau garanti, de la pointe des pieds au sommet du crâne.

### MASSAGE\* PROFOND

#### NUTRI-DÉLASSANT PAR SOTHYS

**92€ (60 MN)**

Un massage\* de haute qualité inspiré du Deep Tissue, spécialement conçu pour apporter confort et détente absolue. À recommander aux sportifs, pour tonifier ou reconforter avant ou après la pratique sportive, ou aux amateurs de massages « premium » pour détendre tous les muscles du corps en profondeur, et redonner de la souplesse aux peaux sèches.

### MASSAGE\* SILHOUETTE

#### SUR-MESURE PAR SOTHYS

**90€ (50 MN)**

Un massage silhouette à découvrir absolument pour l'originalité de l'accessoire corps en porcelaine de Limoges. Toutes les zones du corps seront traitées y compris le dos pour un effet relaxant inédit dans un soin minceur. La peau est plus lisse, l'aspect peau d'orange diminue.

### MASSAGE\* RELAXANT 100 %

#### SUR MESURE PAR SOTHYS

**72€ (40 MN)**

Choisissez votre texture préférée : huile nourrissante, crème douce et onctueuse, cire fondante ou beurre de karité. 5 évasions au choix : citron & petitgrain - fleur d'oranger & bois de cèdre - cannelle & gingembre - Sothys homme - pour un modelage complet et cocon.

### SOIN EXCELLENCE ANTI-ÂGE

#### « SECRETS » PAR SOTHYS

**132€ (90 MN)**

Découvrez la perfection d'un rituel Visage de luxe par Sothys : hydratation, anti-âge, éclat. Le Soin Secrets de Sothys® conjugue avec excellence un ingrédient breveté de haute qualité – les cellules souches de Rose et les gestes experts de l'esthéticienne en 8 étapes : démaquillage sensation, gommage ultra-efficace, modelages d'exception, masques haute performance, lissage final effet glaçon et remise en beauté sublimatrice. Une parenthèse de bien-être inoubliable et un visage éblouissant de jeunesse.

### DES SOINS AU MASCULIN

Les hommes ne sont pas oubliés dans nos instituts, eux aussi peuvent bénéficier de soins qui leur sont réservés.

Au programme : soin détoxifiant homme entre autres.

\* Nos massages, réalisés par des esthéticiennes diplômées, n'ont pas de vocation thérapeutique et ne se substituent pas aux massages médicaux réalisés par un kinésithérapeute.