Les Bains de la Mude

Espace Prévention

www.thermes-de-salies.com

SOMMAIRE

Hypnothérapie page 2

Une thérapie par l'hypnose qui a prouvé son efficacité dans des domaines tels que la confiance en soi, la lutte contre les addictions (tabacs, alcool, médicaments ou phobies, l'eczéma...).

Réflexologie plantaire page 3

Une thérapie complète pour le physique, le mental et l'émotionnel. Elle relâche le stress et le corps retrouve équilibre et harmonie.

Sophrologie page 3

La sophrologie procure une harmonie corps-mental et une amélioration de la qualité de vie. Un accompagnement personnel pour un véritable lâcher-prise.

Ostéopathie aquatique page 4

Sous le contrôle d'un praticien, les séances sont organisées sur table ou dans l'eau salée. La chaleur, l'apesanteur et le sel amènent relâchement, détente et antalgie.

Coaching sportif page 5

Le coach sportif vous propose un accompagnement personnalisé dans un objectif de remise en forme au travers d'un large panel d'activités sportives.

Nutrition page 6

Par un modèle alimentaire sur-mesure, le médecin nutritioniste vous aide à maintenir un bon équilibre de vie et à préserver votre capital santé.

Médecine esthétique page 6

Une technique douce avec pour effet de détendre, hydrater et lisser la peau afin de lui redonner un coup d'éclat sans intervention chirurgicale.

Energetique chinoise page 7

Une thérapie visant à rétablir les déséquilibres psychologiques et psycho-organiques du corps.

HYPNOTHÉRAPIE

L'hypnothérapie est un **accompagnement thérapeutique** utilisant l'hypnose **afin de vous aider à apporter des changements désirés dans votre vie.**

La méthode pratiquée l'hypnose « ERICKSONNIENNE » **permet d'explorer nos ressources et d'optimiser nos apprentissages.** Elle offre la possibilité d'une harmonie intérieure des structures conscientes au plus profond de nos structures inconscientes.

L'HYPNOTHERAPIE ou l'HYPNOSE a démontré son efficacité dans quelques domaines comme : l'accroissement de la confiance en Soi, l'accompagnement dans la perte de poids, l'abandon d'habitude néfaste comme le TABAC - MEDICAMENT - ALCOOL, etc, la diminution du stress et de l'anxiété, les phobies, les problèmes de peau, les troubles du sommeil, les troubles sexuels, l'épanouissement personnel, le développement de la créativité.

• Prise de rendez-vous à l'accueil au 05 59 38 10 11

• 1 séance 60 €

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie est une science basée sur le principe qu'il existe, dans les pieds et les mains, des **«zones réflexes »** correspondant à chacun des organes, glandes ou parties du corps.

La réflexologie est une **thérapie de contact** au cours de laquelle le reflexologue applique des **pressions rythmées sur ces zones réflexes au moyen de son pouce et de ses doigts**.

Ainsi, il peut localiser les tensions et rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

La réflexologie est une thérapie complète puisqu'elle touche à la fois le physique, le mental et l'émotionnel du patient.
Elle aide le corps à éliminer les toxines, libère les facultés d'auto-guérison du client (système immunitaire et lymphatique) et restaure peu à peu l'équilibre du corps.

Cette thérapie intervient en complément d'un traitement prescrit par le corps médical. 3 et 5 séances sont habituellement recommandées pour une atténuation des troubles. Au début du traitement, une séance par semaine est préconisée, puis une toutes les 2 ou 3 semaines. Le temps d'une séance varie entre ¾ d'heure et une heure.

La réflexologie s'adresse à tout le monde (des bébés aux personnes âgées, avec des séances d'intensité différente).
Curative et préventive, la réflexologie a des effets rapides et durables. Elle sera pour vous une thérapie de rééquilibrage et d'harmonie.

- Prise en charge par de nombreuses mutuelles
- Prise de rendez-vous à l'accueil au 05 59 38 10 11 ou au 06 28 35 67 54

- 1 séance 45 €
- 1 séance de Chi Nei Tsang 55 €

SOPHROLOGIE

Le sophrologue transmet une méthode constituée de **relaxations dynamiques**, assises ou debout, et de techniques spécifiques à des intentions comme, se **préparer pour une épreuve, améliorer sa qualité de sommeil, mieux vivre avec une douleur chronique, se détacher d'une addiction, ou encore renforcer sa confiance en soi et sa créativité.**

Très utilisée en préparation à l'accouchement ou dans l'entraînement sportif, la sophrologie accompagne de plus en plus de protocoles médicaux en préparation d'une opération, en suite de soins ou encore en complément de thérapies.

La séance :

Par des respirations calmes et la concentration sur les sensations, le corps se libère des tensions et la conscience délaisse les pensées automatiques pour mieux accueillir les émotions et l'activation des capacités internes.

En groupe dans une perspective de bien-être ou en individuel pour un temps d'écoute active et de concentration sur un objectif personnalisé, la séance de sophrologie est un temps pour soi, reproductible au quotidien par la répétition des techniques apprises en séance.

- **Prise en charge par de nombreuses mutuelles**
- **Prise de rendez-vous au 06 76 99 64 11**

- Séance individuelle 45 €
- Atelier collectif Sommeil 1h30 30 €
- Séance collective 10 €
- Randonnée-Sophro 15 €

OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

L'ostéopathie est fondée sur des techniques manuelles visant à la **conservation ou à la restauration de la mobilité** des différentes structures de l'organisme, elle peut être pratiquée sur table ou dans l'eau. Cette méthode thérapeutique à **visée préventive et curative**, adaptée en milieu aquatique obtient des résultats renforcés. L'ostéopathie aquatique est née au Canada et est apparue en France en 2004. Elle se pratique en eau chaude salée à 34°c. Le patient est placé sur des flotteurs à la nuque et aux chevilles qui le maintiennent confortablement en immersion partielle. Cette technique associée aux eaux salées de Salies-de-Béarn est **unique et procure un bienfait inégalable**. Elle est désormais **reconnue en milieu médical**.

Des consultations ostéopathiques assurées par un ostéopathe diplômé ont lieu une fois par semaine au centre de Salies-de-Béarn.
Lors de la séance, l'ostéopathe procède à un bilan diagnostic puis, un traitement ostéopathique est établi (traitement global ostéopathique, techniques myotensives ou relâchements musculaires, techniques crânio-sacrées).
Certaines de ces techniques sont pratiquées en milieu aquatique. La chaleur, l'apesanteur et le sel amènent relâchement, détente et antalgie. Ces séances peuvent être **curatives comme préventives**.

L'ostéopathie complète parfaitement la cure thermale et procure un **confort et un bien-être exceptionnels grâce aux vertus du sel**. Les séances d'ostéopathie sont propices à une prise en charge globale du patient ainsi qu'à une réharmonisation.

- Prise de rendez- vous au 06 35 21 60 79
- Prise en charge par de nombreuses mutuelles

· 1 séance 50 €

COACHING SPORTIF

Le coaching sportif est né dans les années 50/60 aux Etats-Unis. Les entraineurs des champions de haut niveau ont mis en évidence la **corrélation entre la préparation physique, le mental et l'émotionnel.**

Le stress du travail, le manque de temps et toutes autres tensions auxquelles nous sommes confrontés suscitent le besoin de pratiquer une activité sportive.

Cette forme d'accompagnement appelé coaching sportif a pour but de proposer un **programme individuel**. Il prend en considération les disponibilités de la personne, ses capacités physiques, et bien sûr ses objectifs personnels. Le coach entreprend un **travail modulable avec son élève**. Ensemble, ils conceptualisent la situation puis définissent les objectifs à atteindre. Le mental, le physique, la santé, le bien-être et la performance sont pris en compte ainsi que le projet professionnel et personnel de la personne.

Vous souhaitez démarrer ou reprendre une activité sportive, vous remettre en forme pour prendre soin de votre santé, tonifier votre corps et votre mental, redessiner votre silhouette, améliorer vos capacités et vos performances sportives mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Alors offrez-vous les services d'un coach sportif personnel !

En séance individuelle ou collective, grâce à un **accompagnement personnalisé**, le coach sportif vous fera progresser efficacement, rapidement et sans risque, en pratiquant des activités variées et insolites, adaptées à vos capacités physiques, votre âge, vos objectifs, vos besoins, vos envies et vos disponibilités horaires.

Les Thermes de Salies-de-Béarn vous proposent des **activités sportives intérieures** mais aussi de **plein air** que vous construirez avec votre coach sportif.

- Prise de rendez-vous au 06 15 18 72 94
- Prise en charge par de nombreuses mutuelles

- Séance individuelle 40 €
- Cours collectif 15 €

NUTRITION

La relation entre alimentation et santé apparait aujourd'hui comme une évidence : **ce que nous mangeons a un impact direct sur notre état général.**

Si c'est évident pour des maladies comme l'obésité et ses conséquences (douleurs articulaires, risque cardio-vasculaire, image de soi), c'est également vrai pour des pathologies plus graves. Ainsi, la composition de nos repas contribuerait pour 40 à 60% dans l'apparition des tumeurs. **Une nutrition et une hygiène de vie adaptées constituent le meilleur rempart contre les maladies sévères.**

Plus qu'un aliment miracle, c'est **l'équilibre** et la **variété** qui permettent d'éviter sur le long terme les problèmes de santé. Fruits et légumes, fibres... feront de vos repas des outils de prévention des maladies.

Grâce à une consultation individuelle et personnalisée avec un professionnel du monde médical, apprenez à construire ou reconstruire votre modèle alimentaire.

- Consultation 40 €

• Consultation sur rendez-vous auprès de l'Accueil des Thermes de Salies au 05 59 38 10 11.
En cas de surpoids ayant un retentissement sur la santé, la consultation de nutrition est prise en charge par la sécurité sociale.

MÉDECINE ESTHÉTIQUE

La médecine esthétique a pour objectif d'améliorer, de corriger les disgrâces physiques et de permettre aux personnes d'être satisfaites de leur physique avec des techniques douces.

Des soins anti-âge sont proposés tels que les injections de toxine botulique, d'acide hyaluronique et le Mésolift (injection de produit afin de revitaliser la peau, le teint s'illumine et la fermeté s'améliorer). Ces différentes techniques ont pour effet de détendre, hydrater et lisser la peau afin de lui redonner un coup d'éclat le tout sans intervention chirurgicale.

• Prise de rendez-vous à l'accueil au 05 59 38 10 11

- Consultation de médecine esthétique 40 €
- Consultation prise en charge hygiéno-diététique/nutrition 40 €
- Mésothérapie épidermique ou dermique 90 €
- Mésothérapie dermo-épidermique 100 €
- Comblement Acide Hyaluronique lèvres 300 €
- Pommettes 450 €
- Mains 500 €
- Injection de toxine botulique 270 €
- Peeling moyen 250 €
- Peeling superficiel visage 80 €
- Peeling superficiel cou et décolleté 120 €
- Peeling superficiel membres supérieurs 120 €

ENERGETIQUE CHINOISE

Le concept de santé, selon les chinois, inclut la notion d'équilibre : la maladie n'est que le résultat de déséquilibre, elle manifeste une perturbation qui peut se trouver au même titre au niveau physiologique et/ou physique et au niveau psychique, deux niveaux complètement indissociables. L'objectif de santé est principalement basé sur la prévention.

QU'EST-CE QUE L'ENERGETIQUE CHINOISE

Il y a près de 3000 ans les Chinois ont organisé un système de compréhension de l'énergie sur la base d'une polarité YIN/YANG. Cette énergie qui régit les lois de l'univers agit de la même façon en imprégnant notre corps en soutenant notre vitalité, elle est présente dans tous les processus physiologiques.

L'harmonie entre l'individu et son environnement est aussi un préalable pour la garantie de sa Santé.

La théorie des 5 mouvements permet en Médecine Traditionnelle Chinoise d'étudier de façon systématique l'organisme et ses différents tissus constitutifs, en analysant les rapports entre les différentes parties du corps et les relations qui existent entre elles.

L'ancienne culture chinoise a permis de connaître très précisément les itinéraires de l'énergie dans le corps humain (les méridiens). Pour les chinois, le corps humain est parcouru par un ensemble de canaux énergétiques dans lequel circulent différentes formes d'énergies (énergie nourricière, énergie défensive, énergie propre aux différents organes...) ; elles doivent être en quantité suffisante, équilibrée selon les rapports du Yin/Yang et circuler de façon fluide. L'énergétique chinoise dispose de différentes pratiques : la diététique chinoise, le massage ou techniques manuelles énergétiques (*) et les exercices énergétiques (Taichi chuan et Qi Gong).

- Au préalable, le praticien fait **un diagnostic énergétique personnalisé** afin de déterminer le principe de traitement le plus approprié.
- L'énergétique chinoise vise donc à rétablir les déséquilibres physiologiques et psycho-organiques du corps (troubles musculaires et articulaires du corps, troubles de la mobilité des viscères, gestion du stress et des émotions) et peut s'ajuster aux thérapies de la médecine occidentale, voire en optimiser les effets.

(*)Les techniques manuelles énergétiques s'adressent à tout le monde : Le praticien en thérapie énergétique manuelle, au travers des massages, a formé ses mains à l'écoute des tissus ; il perçoit et interprète les mouvements, les blocages, la circulation des liquides, des fluides, des pulsations, les durcissements, les tensions, les contractions, les réponses douloureuses, les atonies, les adhérences....

- Prise de rendez-vous au 06 77 80 81 02

- Bilan énergétique chinois 1h30 — 70 €
- Soin énergétique chinois 1h00 — 60 €
- Soin énergétique chinois 1h30 — 80 €

Thermes de Salies de Béarn
Cours du Jardin Public
64270 SALIES-DE-BÉARN
tél : 05 59 38 10 11
fax : 05 59 38 05 84
email : reservations@thermes-de-salies.com
Création : zookeeper.fr
Paris
Lyon
OCÉAN ATLANTIQUE
Vers Bordeaux
Dax
A63
RN 10
Vers Bordeaux
A65
Puyoô
Orthez
A64
Sortie N°7
Biarritz
RN 117
Thermes de Salies de Béarn
Oloron-Ste-Marie
Pau
Vers Lourdes, Tarbes & Toulouse
Comment venir à Salies-de-Béarn ?
• Navette directe : depuis Puyoô
• Gares les plus proches : Puyoô, Orthez et Dax
• Aéroports à proximité : Pau, Biarritz et Tarbes