



Etablissement
Thermal
des Eaux-Chaudes



Éducation thérapeutique

Laruns au cœur de la Vallée d'Ossau
Ouvert de mai à octobre



Éducation corporelle et sensorielle

Étude et pratique des gestes du quotidien.

Cette pratique s'adresse à toutes les personnes souffrant de **douleurs chroniques, de fibromyalgie**, de stress et qui souhaitent améliorer leur quotidien.

Un kinésithérapeute diplômé d'État, guide les patients vers une réadaptation à l'effort progressif, grâce à des mouvements lents, des étirements précis et une respiration consciente.

Ainsi les personnes apprennent à actualiser et évaluer leurs capacités physiques chaque jour, donc à respecter leur physiologie et à ressentir autrement leur corps.

Sophrologie

Les séances animées par une sophrologue diplômée, sont basées sur différentes techniques et exercices de relaxation, afin d'accéder à un état de relâchement et de bien être général. Ces séances s'adressent à tous et aident à la gestion du stress, des émotions, de la douleur...

Elles apportent un bien-être physique et mental.

SÉANCE COLLECTIVE SUR INSCRIPTION
PRISE EN CHARGE PAR L'ÉTABLISSEMENT

Groupe de paroles

Partage et sensibilisation à l'Éducation Thérapeutique.

Ces rencontres sont proposées pour les personnes souffrant de **douleurs chroniques ou de fibromyalgie**, et sont animées par l'infirmière (diplômée d'état), de l'établissement thermal.

Chaque participant, selon le thème abordé, peut témoigner s'il le souhaite de son vécu, de ses expériences, de sa pathologie...

Il peut faire partager ses différentes approches pour aller vers une meilleure gestion de ses douleurs, manque de sommeil, stress...

Chacun est libre de s'exprimer ou non, et tout ce qui est dit reste confidentiel

SÉANCE COLLECTIVE SUR INSCRIPTION
PRISE EN CHARGE PAR L'ÉTABLISSEMENT

Informations

Ces 4 ateliers diffèrent d'une année sur l'autre. Ils sont proposés **gratuitement** et jouent un rôle primordial dans l'éducation thérapeutique du curiste, contribuant au service médical de la cure thermale.

Naturopathie

Une naturopathe diplômée intervient et aborde les thèmes suivants :

- les huiles essentielles,
- l'aromathérapie,
- la préparation des baumes,
- les argiles,
- la phytothérapie,
- les compléments alimentaires,
- l'hydrologie chez soi...

Ces pratiques naturelles, au service de la santé, sont un complément à la médecine traditionnelle.

SÉANCE COLLECTIVE SUR INSCRIPTION
PRISE EN CHARGE PAR L'ÉTABLISSEMENT



Réflexologie plantaire

C'est une technique manuelle consistant à effectuer des pressions sur les pieds (tout le corps y est représenté).

Action soulageante

Par un toucher précis sur ces « zones réflexes », la réflexologue va localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements des organes. Cette technique répond aux multiples désordres intérieurs, émotionnels, physiques, physiologiques.

Action préventive

Pratiquée régulièrement, la réflexologie a une action préventive sur le déséquilibre du corps.

Action relaxante, tonifiante

Cette pratique peut être utilisée à des fins de relaxation. Elle apporte tonus et vitalité.

SÉANCE INDIVIDUELLE PAYANTE





Ostéopathie Aquatique

Les séances sont assurées par un thérapeute manuel en piscine d'**eau thermale à 34 °C**. La personne allongée confortablement sur des coussins de flottaisons est accompagnée dans l'eau par le thérapeute.

Dans un premier temps, cette pratique douce permet de dénouer et libérer les tensions musculo-squelettiques, grâce à des étirements, des relâchements et des mouvements de réajustements ostéoarticulaires sur l'ensemble du corps.

Puis les séances se poursuivent par une profonde relaxation afin d'évacuer les tensions liées au stress et aux douleurs.

Le corps se détend et se revitalise.

Ostéo reboutologie

C'est une **méthode manuelle douce**, d'ajustement et de remodelage neuromusculaire et ostéo-articulaire, qui libère des douleurs même anciennes. Le massage vibration du bout des doigts, stimule la circulation sanguine et oxygène les ligaments, tendons, nerfs et muscles en profondeur.

Cette pratique améliore la souplesse et la mobilité des articulations avec une décontraction rapide, ce qui apaise les douleurs dès la première séance.

SÉANCE INDIVIDUELLE **PAYANTE**

Établissement thermale des Eaux-Chaudes

64440 Eaux-Chaudes - Laruns • 05 59 05 36 36

contact@thermes-eauxchaudes.fr • www.eauxchaudes.fr