

# CURES 6 JOURS

Une cure thermale courte ? C'est un coup de pouce pour prendre en charge un soucis de santé qui gêne le quotidien. Ce temps pour soi, permet d'expérimenter des pistes de mieux-être durable. Dans les Landes, entre océan et forêts de pin, la cure est aussi source de relâchement, de dépaysement et de ressourcement.

Les équipes thérapeutiques des établissements thermaux du *groupe Thermes Adour* ont conçu des programmes courts qui découlent de la médecine thermale. Ils associent soins à l'eau thermale, naturels et sans effets secondaires, ateliers et activités physiques adaptés à l'objectif. Le bonus ? La liaison peignoir Thermes/hébergement pour une cure sans stress.

**6 jours Lombalgie.** *page 14*

Semaine thermale « spécial dos » à Saint-Paul-lès-Dax.

**6 jours Fibromyalgie.** *page 15*

Semaine thermale « mes réflexes pour mieux vivre » à Saint-Paul-lès-Dax.

**6 jours Phlébologie.** *page 16*

Semaine thermale « jambes toniques » à Dax.



[thermes-dax.com](http://thermes-dax.com)

## CURE 6 JOURS LOMBALGIE NOUVEAUTÉ 2019

### « SEMAINE THERMALE SPÉCIAL DOS »

Situés au bord du lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax, les Thermes Sourcéo allient qualité de soins et beauté de l'environnement. Ces Thermes à échelle humaine promettent un lâcher-prise immédiat. La nature toute proche invite à renouer avec l'activité physique le long du lac ou dans la forêt de pins toute proche. Après les soins le ressourcement se poursuit à Sourcéo, temple du bien-être de 4000m<sup>2</sup> qui met en scène l'eau thermale...

#### 6 JOURS LOMBALGIE « MON PROGRAMME SPÉCIAL DOS »

27 soins et activités pendant 6 jours

- 24 soins thermaux de rhumatologie soit 4 soins/jour :
- Pélothérapie (boues)
- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Etuve locale
- Bain d'eau thermale
- Aérobain
- Douche générale au jet
- Douche térébenthinée
- Douche sous-marine
- Cure de boisson
- 1 massage personnalisé par un kinésithérapeute à base de baume thermal

- Activités physiques :
- 1 séance de marche nordique Douceur
- 1 séance Pilates Douceur

#### ◆ Le soin phare : la douche térébenthine par Pascale, hydrothérapeute.

« Un soin à visée antalgique et anti-inflammatoire. Il associe de l'eau thermale à 40° à 0,53% d'essence de pin naturel des Landes ».

Comment ? La personne debout est entourée de jets qui pulvérisent le mélange eau thermale/térébenthine sur les cervicales, les épaules, les

membre supérieurs, la colonne vertébrale, le bassin, jusqu'aux chevilles.

Accès libre et permanent à l'Espace Aquatique thermal Sourcéo de 4000 m<sup>2</sup>

#### ◆ Combien ça coûte ?

6 jours « Spécial dos » = **305€**  
programme seul hors hébergement



#### Le + ressourcement thermal

Accès 6 jours à Sourcéo : Avant ou après les soins, accès libre à l'espace aquatique thermal Sourcéo de Saint-Paul-lès-Dax. 4000 m<sup>2</sup> entièrement rénové en 2016 avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs à l'eau thermale naturellement chaude avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna...  
Tous les soirs, de 18h à 20h15, des jeux de lumières animent les bassins. Ouvert toute l'année 7j/7.

#### LES THERMES SOURCÉO, LE LIEU IDÉAL POUR SES 6 JOURS LOMBALGIE



Les Thermes et l'hôtel Sourcéo\*\*\* (groupe Thermes Adour) à Saint-Paul-lès-Dax

#### Dates d'ouverture

Du 18 février au 14 décembre 2019.

#### Le + rhumatologie

Les mêmes soignants pendant toute la durée du séjour thermal. Les soins thermaux le matin, les activités santé l'après-midi à raison de trois ateliers d'une heure par semaine. Accès à l'espace thermal aquatique

Sourcéo de 4 000m<sup>2</sup> pendant les 6 jours de cure.

#### Liaison peignoir thermes/hébergement

Le Best Western Hôtel Sourcéo\*\*\* dispose de 195 chambres, chambres-salons ou appartements équipés de kitchenette.

#### Restauration

Le restaurant de l'hôtel, Le 355, propose une carte gourmande aux saveurs régionales. Terrasse ouverte sur le lac de Christus.

◆ Forfait tout compris 6 jours « mon programme Spécial Dos » aux Thermes Sourcéo + hébergement 6j/6n en chambre double en demi-pension au Best Western Hôtel Sourcéo\*\*\*, à partir de 976€/pers.

« mon programme Spécial Dos » est disponible de mars à nov. 2019

thermes-dax.com

## CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE NOUVEAUTÉ 2019

### « MES RÉFLEXES POUR MIEUX VIVRE »

Ne plus se sentir seul face au syndrome et trouver des pistes de mieux-être physique et mental sont les objectifs du 6 jours fibromyalgie « mes réflexes pour mieux vivre ». Lumineux et douille, les Thermes de Christus offrent dépaysement et écoute à ces personnes fragilisées. La liaison peignoir avec l'hôtel du Lac et la proximité du Centre de bien-être thermal Sourcéo assurent confort et dépaysement..

#### 6 JOURS FIBROMYALGIE « MES RÉFLEXES POUR MIEUX VIVRE »

28 soins et activités pendant 6 jours

- 24 soins thermaux anti-douleurs

soit 4 soins/jour :

Pélothérapie

Mobilisation en piscine

Douche forte pression en piscine

Étuve locale

Bain d'eau thermale

Aérobain

Hydromassage

Douche générale au jet

Douche térébenthinée

Douche sous-marine

Massage

Cure de boisson (1 à 4 verres/j)

- 1 atelier nutrition santé

avec Christine, diététicienne

- 1 atelier du sommeil

avec Philippe, animateur santé

- 1 groupe de parole

avec Christelle, infirmière éducation santé

- 1 séance de Pilates

avec Sylvain, coach sportif

#### ◆ Le soin phare : l'atelier sommeil avec Philippe, animateur santé

Lorsqu'on est fibromyalgique, les douleurs s'accroissent au fil de la journée et peuvent être plus importantes la nuit. Cela provoque épuisement chronique, troubles du sommeil et, dans un tiers des cas, dépression.

Comment ? les différentes phases de sommeil passées en revue, Philippe

livre ses conseils pour l'améliorer : bien choisir sa literie, ses oreillers, ne pas consommer d'excitants, manger légèrement le soir. En cas de réveil nocturne par exemple, il conseille de mettre de la glace sur les douleurs, de bien respirer et d'écouter de la musique douce.

#### ◆ Combien ça coûte ?

**6 jours Fibromyalgie « Mes réflexes pour mieux vivre »**  
= **290€ hors hébergement**

#### BOUGER



4 balades sans dénivellé au départ du lac de Christus, de 35 mn à 3h. On peut partir à la rencontre de l'histoire ouvrière des forges ou marcher à la découverte des multiples essences qui jalonnent les sentiers. On peut aussi croiser le chemin de Compostelle... De quoi s'oxygéner et se vider la tête...

#### LES THERMES CHRISTUS, LE LIEU IDÉAL POUR SES 6 JOURS FIBROMYALGIE



**Les Thermes de Christus (groupe Thermes Adour) et l'Hôtel du Lac\*\* à Saint-Paul-lès-Dax**

#### Le + fibromyalgie

Les nouvelles baignoires à jet variable.

La température et l'intensité des soins sont régulées au quotidien en fonction du ressenti de la personne.

#### Liaison peignoir thermes/hébergement

L'Hôtel du Lac\*\*, avec vue sur le lac de Christus, dispose de 169 chambres et 80 appartements.

#### Restauration

L'Hôtel du Lac\*\* dispose d'un restaurant offrant des menus variés et équilibrés adaptés aux pathologies des curistes.

#### Le + bien-être thermal

4000 m<sup>2</sup> de bien-être thermal. Bienvenue à Sourcéo, l'unique espace thermal aqualudique du Grand Dax situé face à l'Hôtel du Lac. L'eau thermale naturellement chaude (33°) est partout, jaillissant des cascades et cols de cygne, bouillonnant dans les jacuzzis... Au total, trois bassins intérieurs et deux bassins extérieurs. Beauté des lieux aussi qui sont conçus en marbre de Carrare et en pierre naturelle des Pyrénées. Bien sûr, Sourcéo dispose d'un grand hammam, d'un sauna, d'un espace cardio-training. Ouvert 7j/7, 10h-20h30, 365j/an.

#### ◆ Forfait tout compris

- Soins 6 jours « Mes réflexes pour mieux vivre » aux Thermes de Christus + hébergement 6j/6n chambre double en demi-pension à l'hôtel du Lac\*\* + accès permanent à Sourcéo, à partir de 840€/pers.

Cure 6 jours Fibromyalgie disponible de mars à novembre 2019.



## CURE 6 JOURS PHLÉBOLOGIE NOUVEAUTÉ 2019 SEMAINE THERMALE « JAMBES TONIQUES »

Le syndrome des jambes lourdes a non seulement un impact physique mais aussi des répercussions psychologiques. Deux bonnes raisons d'éviter le passage à la chronicité. A Dax, les Thermes des Arènes du groupe Thermes Adour offrent le plus grand parcours de marche de la station thermale... et des activités ciblées pour améliorer le retour veineux. La liaison peignoir Thermes/résidence contribue au lâcher-prise.

### 6 JOURS PHLÉBO « MON PROGRAMME JAMBES TONIQUES »

27 soins et activités pendant 6 jours

- 24 soins thermaux de phlébologie soit 4 soins/jour :

Parcours de marche en piscine d'eau thermale

Bain carbo-gazeux

Aérobain

Hydromassage

Douche/pulvérisation des membres inférieurs

Cure boisson (1 à 4 verres/j) aux effets diurétique, laxatif et détoxifiant

- 1 massage des membres inférieurs par un kinésithérapeute avec le baume thermal de Thermes Adour

- Activités physiques :

1 séance de marche nordique douce

- Atelier nutrition :

1 atelier mes alliés alimentaires avec Christine, diététicienne

◆ **Le soin phare : le bain carbo-gazeux par Elise, hydrothérapeute.**



« Un soin efficace qui décongestionne, réduit les œdèmes et élimine la rétention d'eau. Il tonifie la paroi veineuse et atténue les varicosités, petits vaisseaux éclatés violets ».

Comment ? Le corps est immergé dans une baignoire remplie d'eau

thermale jusqu'à la taille. On ressent d'abord une sensation de froid car l'eau à 28° soit presque 10° de moins que la température du corps. Petit à petit, les bulles de gaz se déposent sur les membres, créant une vasodilatation qui produit une sensation de micro-chaueur. C'est cet échange gazeux qui procure une sensation de légèreté immédiate.

◆ **Combien ça coûte ?**

**6 jours « Jambes Toniques » = 305€ programme hors hébergement**

### A SHOPPER



**Gel Jambes Source d'Eau Thermale** (groupe Thermes Adour)

Sensation de légèreté et de fraîcheur immédiate avec ce Gel Jambes. Il se compose à 50% de la source thermale Elvina aux vertus détoxifiantes et drainantes. Un effet dopé par les extraits d'algues, de menthol, d'huile essentielle de camphre et d'arnica issus de culture biologique.

Tube 200 ml

Prix : 16€

En vente sur place et sur [thermes-dax.com](http://thermes-dax.com)

### THERMES DES ARÈNES À DAX, LE LIEU IDÉAL POUR SES 6 JOURS PHLÉBO



Les Thermes des Arènes (groupe Thermes Adour) et la résidence Espace Thermal\*\*\* à Dax

Ouverture 2019 : du 24 février au 7 décembre 2019

#### Liaison peignoir thermes/hébergement

L'Espace Thermal\*\*\* propose une large gamme de logements individuels : du studio pour 1 personne à l'appartement pour 4, avec ou sans balcon, ou en rez-de-chaussée avec terrasse.

#### Restauration

L'Espace Thermal\*\*\* propose un service de restauration avec une cuisine gourmande inspirée de la tradition gasconne.

#### Le + phlébologie

- Le plus grand parcours de marche du Grand Dax avec vue sur le lac d'Estey
- De nouvelles baignoires pour les bains carbo-gazeux.

#### Forfait tout compris 6 jours « Jambes Toniques » :

**Soins 6 jours « Jambes Toniques » aux Thermes des Arènes + hébergement appartement résidence Espace Thermal\*\*\* en demi-pension, une à deux personnes à partir de 785€ 6j/6n.**

# REPÈRES

## GROUPE THERMES ADOUR - GRAND DAX LEADER THERMAL DES LANDES

Avec plus de 26 000 curistes en 2017, soit 43% de la fréquentation, le *groupe Thermes Adour* est le leader thermal du Grand Dax (Dax + Saint-Paul-lès-Dax) et des Landes. Il rayonne sur six établissements thermaux, dont cinq avec hébergement intégré sur ces deux villes.

Spécialiste en Rhumatologie et en Phlébologie, le *groupe Thermes Adour* innove en 2019 avec des protocoles complémentaires à la cure thermale conventionnée de 18 jours. Il introduit 5 nouveaux programmes exclusifs d'éducation à la santé (fibromyalgie, arthrose, phlébologie, ostéoporose et lombalgie). Il crée aussi 4 cures courtes 6 jours pour acquérir les bons réflexes afin de prévenir ou soulager ses soucis de santé. Après la cure, place au plaisir et au lâcher-prise avec le centre aquatique thermal Sourcéo de 4000 m<sup>2</sup> ouvert toute l'année 7j/7, 365j/an.

