

ATELIERS POST CONFINEMENT

Le groupe Thermes Adour pérennise ses ateliers post confinement créés cet été en 2021

Sommeil perturbé, fatigabilité accrue, tristesse, peur, douleurs diffuses, sentiment de détresse... Les personnes en cure thermale, à Dax ou à Saint-Paul-lès-Dax, expriment de nouveaux troubles qui exacerbent leurs pathologies chroniques. Et ces maux n'ont pas disparu, plusieurs mois après le confinement. La cure thermale est un outil salvateur où se réparer, reprendre confiance et mieux vivre après cette situation inédite. Le groupe Thermes Adour a lancé au début de l'été 6 nouveaux ateliers santé post confinement. Ils viennent aider chacun à dépasser les impacts physiques et émotionnels. Ces ateliers qui mobilisent plusieurs spécialités vont se poursuivre en 2021. Ils s'adressent aux personnes en séjour thermal court de 6 jours comme à celles en cure thermale conventionnée de 18 jours.

On le sait, les personnes souffrant de douleurs chroniques ont différé leurs soins et leurs prises en charge pendant et même après le confinement. Il les a tous mis à l'épreuve. Il a fait naître certains troubles et a impacté leurs émotions sans qu'elles puissent s'exprimer. Franck Soissons, instructeur de qi gong au sein des établissements du groupe Thermes Adour, le reconnaît. « Sans que les personnes ne l'expriment, l'impact émotionnel lié au confinement est perceptible. Je le constate à leur grande fatigabilité même s'ils sont volontaires pour pratiquer ».

Même son de cloche de la part de Pascale Man, réflexologue qui anime un atelier de réflexologie palmaire. « Les personnes refoulent leurs craintes, elles se sentent parfois désemparées, alarmées par la masse d'information. Ces nouveaux ateliers leur permettent de libérer la parole et de reprendre confiance en eux ». La professeure de yoga, Pascale de Barros, estime que certains ont vécu cette crise comme un stress post traumatique : « Certaines personnes se sont repliées et voûtées comme pour se protéger pendant le confinement. Il est important de décharger ces parties du corps pour rétablir le bien-être, la légèreté dans le corps et aussi ramener un mental positif ».

Ces six nouveaux ateliers sont accessibles aux personnes en cures courtes comme à celles en cure conventionnées de 18 jours. Ils sont proposés à la carte, intégrés aux programmes d'éducation à la santé des cures de 18 jours comme dans les forfaits de 6 jours. Nouveauté de la rentrée, une semaine thermale post confinement. Chaque atelier est dispensé deux fois par semaine, une fois à Dax, une seconde fois à Saint-Paul-lès-Dax. Pendant une cure de trois semaines, les curistes peuvent donc suivre chaque atelier trois fois.

Les six ateliers post-confinement lancés début juillet et prolongés en 2021

- sophrologie et gestion de la peur,
- qi gong circulation de l'énergie et repos des yeux,
- réflexologie palmaire anti-douleurs et apaisement, et skintao, automassage du visage, détente et relâchement
- marche nordique et cohérence cardiaque,
- yoga et confiance en soi,
- conférence nutrition, renforcer mes défenses immunitaires.

Durée : 1 heure en moyenne
Tarif : 10 euros à la carte.

Le groupe Thermes Adour dispose de six établissements thermaux à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. Chacun intègre :



Chacun des 6 établissements thermaux du groupe Thermes Adour offre une prise en charge à 360° multifactorielle



LES SIX ATELIERS POST CONFINEMENT

Ces ateliers sont accessibles aux cures courtes de 6 jours comme aux cures conventionnées de 18 jours

SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA PEUR AVEC SYBILLE TRÉARD, SOPHROLOGUE

La respiration est un levier important de récupération pour la sophrologue Sybille Tréard. Elle invite à une prise de conscience des deux phases : phase active sur l'inspiration avec du bon stress, phase de relâchement sur l'expiration. Parmi les exercices actifs, le blocage respiratoire, qui permet de sortir les tensions physiques du corps. La respiration ventrale a des effets sur les sens, le ressenti. Sybille Tréard travaille aussi sur la posture qui affirme l'ancrage, active les sens, un positionnement dans l'espace parfois un peu perdu avec le confinement. Elle propose aussi des exercices très simples pour retrouver la spontanéité de l'enfance et amener de la légèreté. Elle communique des outils pour reproduire ces techniques chez soi, sans forcément y consacrer une heure entière. Quelques minutes suffisent pour obtenir des résultats...

QI GONG CIRCULATION DE L'ÉNERGIE ET REPOS DES YEUX AVEC FRANCK SOISSONS, INSTRUCTEUR DE QI GONG

Franck Soissons débute la séance par un déverrouillage des articulations afin de faire circuler l'énergie dans l'ensemble du corps. Ce temps d'échauffement et de prise de conscience corporelle redonne confiance en douceur. Puis il invite à mettre ses yeux sur pause pour les régénérer. La surconsommation d'écrans pendant le confinement a entraîné une fatigue oculaire. Pour soulager les yeux, Franck Soissons propose l'apprentissage de l'auto massage. Il s'agit d'exercer des pressions et des frottements sur la zone oculaire pour relâcher les tensions. De quoi stimuler l'énergie et reposer les yeux. En fin de séance, il invite à retrouver le calme intérieur. En position assise ou debout, Franck montre comment ramener l'énergie vers soi en travaillant en douceur les bras. Les mouvements lents opèrent une véritable douche qui évacue tensions et stress. Un rituel bénéfique avant de se coucher.

ATELIER 2 EN 1 :

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE ANTI-DOULEURS ET APAISEMENT

AVEC PASCALE MAN, RÉFLEXOLOGUE

Moins connue que la réflexologie plantaire, elle est tout aussi efficace et surtout elle est accessible au plus grand nombre. Cette pratique peut se faire assis, debout ou allongé. C'est une technique facile qui peut être effectuée chez soi, plusieurs fois par jour. Elle est à utiliser en cas de stress ou pour se préparer au sommeil. Il s'agit d'un automassage des mains, un auto-traitement direct avec repérage des zones à travailler. A la fin de la séance le participant reçoit quatre fiches pour reproduire la séance à la maison.

+ SKINTAO, AUTOMASSAGE VISAGE BONNE MINE ET DÉTENTE

AVEC PASCALE MAN, RÉFLEXOLOGUE

Pendant le confinement, de nombreuses personnes ont souffert de problèmes de peau, principalement de boutons et un teint terne. L'enfermement est source d'angoisse, d'anxiété. La peau en sort stressée, asphyxiée. Et le port du masque n'arrange rien. La pratique du Skintao vise à redonner une bonne mine au visage, à apporter détente et bien-être, facteur d'optimisme et de bonne humeur.

La thérapeute initie chacun à un automassage du visage devant un miroir. Il vient mobiliser les principaux groupes musculaires du visage : ovale, pommette, yeux, front, bouche.

A propos

Avec plus de 26 500 curistes en 2018, soit 43% de la fréquentation sur Dax et Saint-Paul-lès-Dax, le groupe Thermes Adour est le leader thermal du Grand Dax et des Landes. Il soigne les rhumatismes et les pathologies veineuses. Il rayonne sur six établissements thermaux avec hébergement intégré sur ces deux villes. Il dispose aussi d'un centre thermal aqualudique de 4 000 m², Sourcéo, ouvert 7j/7, 365j/an. Premier groupe thermal certifié ISO 9001, ses établissements thermaux sont aussi labellisés Aquacert, garantissant aux curistes et aux clients la qualité de leur eau thermale.

LES SIX ATELIERS POST CONFINEMENT - SUITE

Ces ateliers sont accessibles aux cures courtes de 6 jours comme aux cures conventionnées de 18 jours.

MARCHE NORDIQUE ET COHÉRENCE CARDIAQUE

AVEC SYLVAIN PLANTARD, COACH D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Chaque séance de marche nordique est entrecoupée d'une pause dédiée à la pratique de la cohérence cardiaque. Cet exercice permet d'éloigner tensions et stress. Il dure deux minutes. Pour cette séance post-confinement en extérieur, Sylvain Plantard joue le métronome. Il explique et montre aussi comment utiliser son système respiratoire correctement avec une respiration ventrale et thoracique. Lier cohérence cardiaque et marche nordique permet de se décontracter et d'avoir une meilleure oxygénation des cellules. Quelques minutes suffisent pour obtenir des résultats...

YOGA

AVEC PASCALE DE BARROS, PROFESSEUR DE YOGA

La séance de yoga, proposée par Pascale Barros, est basée sur la gestion du stress et de la peur. Les postures sont simples centrées sur le relâchement et l'ouverture pour ramener la confiance en soi. Elles permettent de retrouver une bonne respiration diaphragmatique avec l'ouverture du thorax et une respiration abdominale fluide. Les séances comprennent toujours des relaxations qui amènent de la détente au niveau du haut du corps (épaules, trapèzes, nuques) et bien entendu de tout le dos. Il est important de décharger ces parties du corps pour rétablir le bien-être, la légèreté dans le corps et aussi ramener un mental positif. Au niveau du mental, elle propose un travail en profondeur par des méthodes de visualisation associées. L'objectif principal est de remettre les personnes dans l'instant présent avec beaucoup de bienveillance.

NUTRITION, L'INTESTIN ET NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

AVEC CHRISTINE VAN DIJK, DIÉTÉTICIENNE

Cette nouvelle conférence « l'intestin et notre système immunitaire » d'une durée d'1h30 se concentre sur le système immunitaire et identifie les aliments qui font du bien à notre corps comme les conduites qui favorisent une déficience immunitaire.

La saviez-vous ?

Les stations thermales de Dax et de Saint-Paul-lès Dax sont championnes des circuits courts côté santé. La nature leur a offert une boue thermale unique, le péloïde, récoltée dans les limons du fleuve Adour. Elles bénéficient aussi de l'eau thermale naturellement chaude et de l'essence des pins. Ces trois ressources antidouleurs garantissent une médecine thermale 100% naturelle et 100% circuit court.

CURES COURTES : LE TEMPS DU LÂCHER-PRISE

Le complexe Sourcéo concentre le meilleur de la médecine thermique à Saint-Paul-lès-Dax pour prévenir les maux qui gâchent le quotidien.

A Saint-Paul-lès-Dax, le complexe thermal Sourcéo réunit un établissement thermal, un hôtel, un restaurant et un espace thermal ludique de 4 000m². Le tout en liaison peignoir pour garantir la promesse d'un séjour aussi bénéfique que ressourçant en pleine nature. Chacune des 5 cures de 6 jours découlent du savoir-faire thermal des équipes du groupe Thermes Adour et offre une prise en charge à 360°. Soins à l'eau thermale et activités ciblées soulagent et préviennent le passage à la chronicité. Les soins sont dispensés le matin pour laisser l'après-midi aux ateliers, aux activités et aux loisirs.

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales naturellement chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo (33°C). 4000 m² dédiés au bien-être thermal avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna... Ouvert 7j/7 de 10h à 20h30.

Cures courtes disponibles jusqu'au 19 décembre 2020.

La saviez-vous ?

Les stations thermales de Dax et de Saint-Paul-lès Dax sont championnes des circuits courts côté santé. La nature leur a offert une boue thermale unique, le péloïde, récoltée dans les limons du fleuve Adour. Elles bénéficient aussi de l'eau thermale naturellement chaude et de l'essence des pins. Ces trois ressources antidouleurs garantissent une médecine thermique 100% naturelle et 100% circuit court.

NOUVEAU, LA SEMAINE THERMALE POST-CONFINEMENT

La semaine thermique post-confinement associe le must des soins thermaux à des ateliers post confinement à la carte. Cette formule garantit une prise en charge sur-mesure.

24 soins à l'eau thermale sont prodigués pendant les 6 jours de soins et d'activités :

- Soins antalgiques et anti-inflammatoires : pélothérapie, étuve locale, douche térébenthinée, douche sous-marine,
- Soins décontractants : mobilisation en piscine, aérobain, hydromassage, douche forte pression en piscine, bain d'eau thermale, douche générale au jet (uniquement à Dax),
- Soins drainants et tonifiants : pulvérisation des membres inférieurs, parcours de marche, bain carbo-gazeux,
- Cure de boisson

6 ateliers post-confinement au choix (10€ l'atelier d'une heure)

- sophrologie et gestion de la peur,
- qi gong circulation de l'énergie et repos des yeux,
- réflexologie palmaire anti-douleurs et apaisement + skintao, automassage du visage, détente et relâchement
- marche nordique et cohérence cardiaque,
- yoga et confiance en soi,
- conférence nutrition.

Les soins ont lieu le matin et les ateliers post-confinement l'après-midi.

Tarif sans hébergement : 250€ le forfait de soins + ateliers post-confinement selon le nombre choisi - disponibilité jusqu'au 19 décembre 2020.

LES AUTRES CURES 6 JOURS

6 JOURS SPÉCIAL DOS

24 soins thermaux et activités santé du dos

4 soins/jour – 315€ forfait soins seul

Ateliers post-confinement : marche nordique et cohérence cardiaque.

Autre atelier : pilates

6 JOURS JAMBES TONIQUES

24 soins thermaux et activités santé phlébologie

4 soins/jour – 315€ forfait soins seul

Ateliers post-confinement : marche nordique et cohérence cardiaque

Autre atelier : nutrition santé autour des alliés alimentaires pour le retour veineux.

6 JOURS FORME

24 soins thermaux antidouleurs ou circulatoires et activités santé

4 soins/jour – 315€ forfait soins seul

Ateliers post-confinement : marche nordique et cohérence cardiaque

Autre atelier : stretching + massage personnalisé.

6 JOURS DÉTENTE

24 soins thermaux et activités ressourcement physique et mental

4 soins/jour – 325€ forfait soins seul

Ateliers post-confinement : séance de sophrologie et gestion de la peur.

Tarifs avec hébergement

Hôtel Sourcéo à partir de 946€

Forfait hôtelier 6 nuits en 1/2

pension + 6 jours de soins