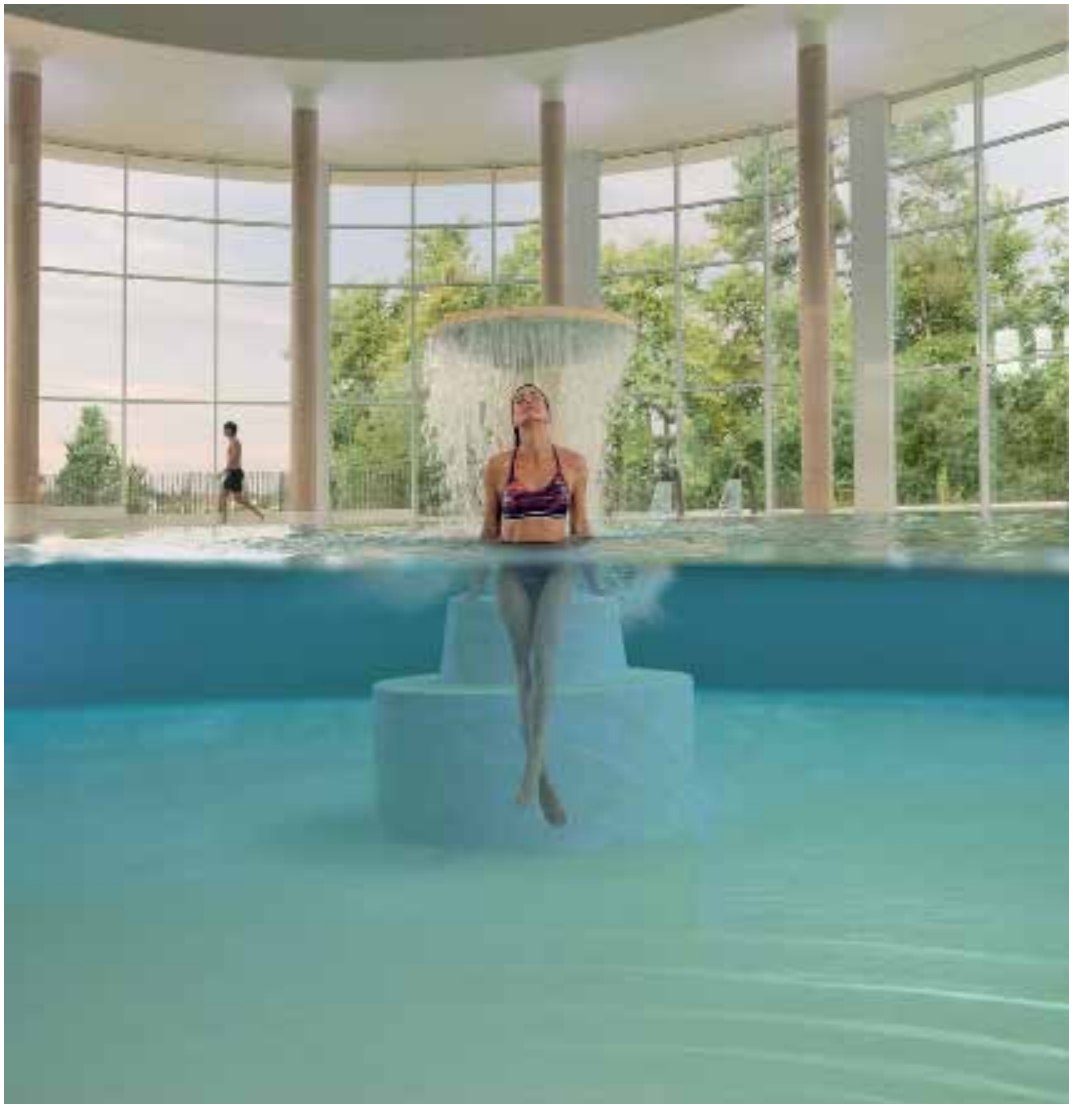
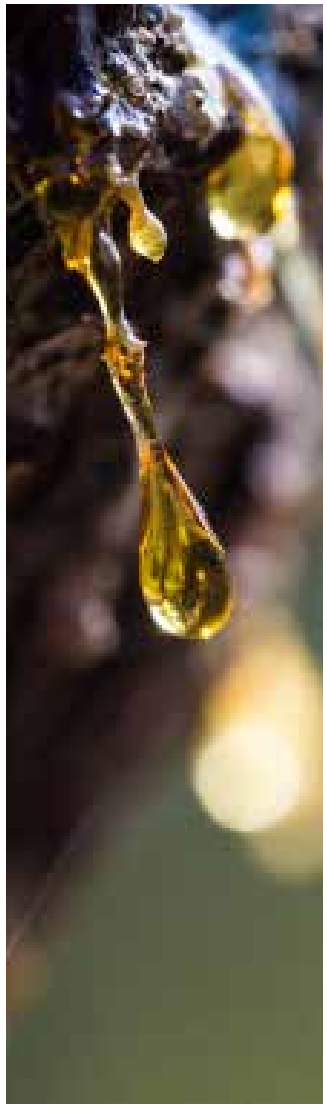
THERMES ADOUR





AU CŒUR DES LANDES, 3 PARENTHÈSES THERMALES ET 1 SEMAINE AIDANTS POUR RENAÎTRE

À SAINT-PAUL-LÈS-DAX, 3 PARENTHÈSES THERMALES CIBLÉES ET 1 SEMAINE AIDANTS

sommaire

SOURCÉO, LE RESORT THERMAL OÙ LE MIEUX ÊTRE COULE DE SOURCE

De juin à novembre, le complexe thermal Sourcéo concentre le meilleur du bien-être thermal à Saint-Paul-lès-Dax. Il utilise bien sûr ses trois trésors anti-douleurs naturels : l'eau thermale naturellement chaude, les boues issues de l'Adour tout proche et l'essence de pin de Landes. Il mobilise aussi de nombreuses spécialités pour prévenir et soulager les maux de notre temps qui gâchent le quotidien. Il réunit un établissement thermal, un hôtel, un restaurant, un espace thermal ludique de 4 000 m² avec spa. Il garantit un séjour sécurisant auprès d'une équipe rompue à la sécurité sanitaire. La promesse d'un moment aussi bénéfique que ressourçant entre lac et forêt de pins.

PAGE 3

PARENTHÈSE THERMALE SANTÉ DU DOS - 6J

Ce programme orchestre des soins à l'eau thermale anti-douleurs et décontractants qui mobilisent en douceur le rachis dorsal. Ce séjour est stimulé par des soins et des activités qui remettent en mouvement et redonnent confiance. ***PAGE 4***

PARENTHÈSE THERMALE JAMBES TONIQUES - 6J

Les troubles veineux sont, après la rhumatologie, l'autre spécialité du Groupe Thermes Adour. Ce séjour associe soins à l'eau thermale et activités ciblées pour stimuler la circulation sanguine et retrouver esprit et corps légers.
PAGE 5

PARENTHÈSE THERMALE DÉTENTE - 6J

Ce séjour thermal promet une détente physique et mentale grâce aux soins à l'eau thermale et aux activités tels le yoga ou la sophrologie. ***PAGE 6***

SEMAINE AIDANTS - 6J

Apprendre à s'occuper de soi pour mieux prendre soin de l'autre est le crédo de la semaine aidants. Ce répit de six jours associe le meilleur des soins thermaux antalgiques et relaxants à des activités de pur bien-être.
PAGE 7

LES ATELIERS DES PARENTHÈSES SANTÉ

Les 3 séjours Parenthèses et la semaine aidants réunissent plusieurs spécialités pour trouver des réponses à ses maux quotidiens et repartir avec les bons outils.

PAGE 8

APRÈS LES SOINS ET LES ACTIVITÉS SANTÉ

Terres de bien-être par nature, Dax et Saint-Paul-lès-Dax se veulent aussi curieuses que gourmandes. À deux pas de l'océan et des grands pins, ce territoire offre de multiples expériences culturelles et gastronomiques propices à l'éveil de tous les sens.
PAGE 9

CHAMBRE AVEC BALCON EN LIAISON PEIGNOIR AVEC L'ÉTABLISSEMENT THERMAL

APRÈS LES SOINS ET ACTIVITÉS, LE RESSOURCEMENT À SOURCÉO

ALTERNANCE DE SOINS ET D'ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

SOURCÉO - GROUPE THERMES ADOUR

Le resort thermal en pleine nature

THERMES, ESPACE AQUALUDIQUE, SPA THERMAL ET HÔTEL

De mars à novembre 2023, le complexe thermal Sourcéo concentre le meilleur de la médecine thermale à Saint-Paul-lès-Dax avec ses quatre Parenthèses thermales et sa semaine aidants. Dans une même unité de lieu se trouvent le centre thermal Sourcéo où sont dispensés les soins thermaux, l'hôtel Best Western de 195 chambres ou appartements, l'espace aqualudique thermal Sourcéo de 4 000 m² avec un spa et un restaurant, Le 355. La liaison peignoir entre les thermes et l'espace aqualudique assure un parcours fluide, confortable et sécurisant.

VASTE CHAMBRE OU CHAMBRE-SALON AVEC CUISINE EQUIPÉE

Chambre de 20 m² ou chambre salon de 40 m² avec espace cuisine permettent de vivre son séjour thermal en toute liberté, selon ses besoins ou son budget.

LES SOINS THERMAUX LE MATIN

Les soins sont dispensés le matin pour laisser l'après-midi aux ateliers, aux activités et aux loisirs.

UN PROGRAMME SANTÉ COMPLET

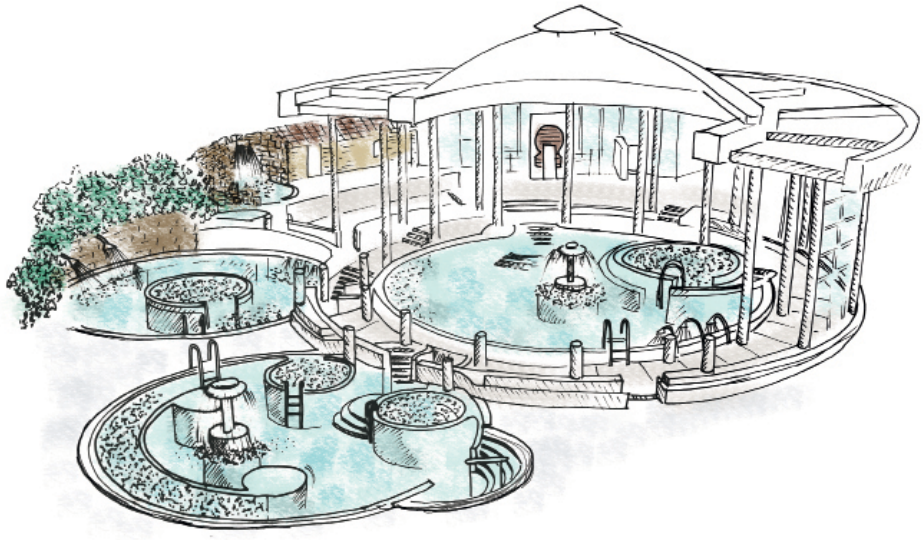
Chacun des séjours thermaux découle du savoir-faire thermal des équipes du groupe Thermes Adour et offre une prise en charge à 360°. Soins à l'eau thermale et activités ciblées soulagent et préviennent le passage à la chronicité de ses troubles.

DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À L'ÉCOUTE

Chaque cure mobilise des hydrothérapeutes, un kinésithérapeute DE et un coach d'activités physiques adaptées. Selon les besoins, une diététicienne, une sophrologue, une professeure de yoga, une spécialiste de la méditation, un instructeur de Qi Gong ou un animateur santé sont impliqués.

LE PARFUM DES PINS

Le complexe thermal Sourcéo se situe au bord du lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax. Quatre circuits pédestres de 2,5 à 10 km permettent de partir à la découverte du paysage landais et de ses forêts de pins.



APRÈS LES SOINS, LE RESSOURCEMENT À L'ESPACE AQUALUDIQUE SOURCÉO

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). 4 000 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...

COURS D'AQUAGYM EN PRIME

Les personnes en cure courte de 6 jours bénéficient gratuitement des cours d'aquagym dans l'eau thermale anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo.

DOUCHE SOUS-MARINE

BOUE ANTI-DOULEUR RÉCOLTÉE DANS LES LIMONS DE L'ADOUR

MARCHE NORDIQUE AUTOUR DU LAC DE CHRISTUS

4 000 M² DE BIEN-ÊTRE THERMAL

PARENTHÈSE THERMALE SANTÉ DU DOS - 6J

24 soins thermaux et activités santé du dos - 4 soins/jour

Ce programme orchestre des soins à l'eau thermale anti-douleurs et décontractants qui mobilisent en douceur le rachis dorsal. En complément, ce séjour de prévention santé s'enrichit de soins et d'activités qui remettent en mouvement et redonnent confiance. Il se déroule à Saint-Paul-lès-Dax, dans le complexe thermal Sourcéo, en liaison peignoir avec les Thermes, l'hébergement 3 et le centre aqualudique thermal.*

SOINS THERMAUX ANTALGIQUES

Pélothérapie
Application de boue thermale sur le rachis dorsal (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Antalgique et anti-inflammatoire.

Douche térébenthinée
Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé sur la peau à une température entre 40 et 44 °C. Antalgique et anti-inflammatoire.

Étuve locale
Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds. Antalgique et amélioration de la mobilité.

Douche sous-marine
L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire. Antalgique et décontractant.

SOINS THERMAUX MOBILISATION ET DÉCONTRACTION DU DOS

Mobilisation en piscine
Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute. Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.

Douche forte pression en piscine
Jet sous-marin à direction et pression variables effectuant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Décontracturant et antalgique.

Aérobain
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé. Relaxant et drainant.

Hydromassage
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Décontracturant, tonifiant et drainant.

Bain d'eau thermale
Bain dans lequel l'eau thermale circule en permanence. Relaxant et drainant.

SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ

- 1 séance de Pilates Douceur.
- 1 séance de Marche Nordique Douce autour du lac de Christus avec Sylvain Plantard, coach APA. Cette activité cardiovasculaire complète et dynamique entretient le capital osseux et prévient les lombalgies. Les articulations sont préservées grâce aux bâtons amortissant la réception du pas.
- 1 séance de Relaxation.

BIEN-ÊTRE THERMAL APRÈS LES SOINS

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m² avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna...
Des jeux de lumières animent l'espace aquatique.

TARIF PARENTHÈSE THERMALE DOS

- forfait soins et activités Parenthèse thermale dos : 315 €
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Dos + hébergement Best Western 3* en demi-pension base chambre double : à partir de 1030 €/personne
- Dates de début des sessions 2023 : 6 mars, 13 mars.

SOIN PHARE : LE BAIN CARBO-GAZEUX

PARCOURS DE MARCHE QUI STIMULE LE RETOUR VEINEUX

MARCHE NORDIQUE LE LONG DU LAC

PARENTHÈSE THERMALE JAMBES TONIQUES - 6J

24 soins thermaux et activités santé phlébologie - 4 soins/jour

Ce programme santé se veut un concentré de la cure thermale phlébologie de 18 jours, l'une des deux spécialités du groupe Thermes Adour. Les soins à l'eau thermale entre 28 et 32 °C ont une action phlébotonique, décongestive, sédative et stimulent la pompe veineuse. Ce séjour s'enrichit de soins et d'activités qui activent la microcirculation et renseignent sur ses alliés alimentaires. A vivre au centre thermal Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

SOINS THERMAUX DRAINANTS ET TONIFIANTS

Aérobain

Bain d'eau thermale entre 28 et 32 °C, parcouru de bulles d'air comprimé. Relaxant et drainant.

Hydromassage

Bain d'eau thermale entre 28 et 32 °C, parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable avec un balayage partant de la semelle veineuse et remontant le long du corps. Décontracturant, tonifiant et drainant.

Parcours de marche

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau entre 26 et 28 °C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger. Stimulation du retour veineux et tonification.

Pulvérisation des membres inférieurs

Douche dirigée sur les membres inférieurs. Améliore les troubles fonctionnels (jambes lourdes et fourmillements) et réduit l'infiltration cellulitique.

SOINS THERMAUX ANTI-OEDÈME

Bain carbo-gazeux

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale entre 28 et 30 °C chargée de gaz carbonique. Ce soin vise la réduction des œdèmes, l'amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.

CURE DE BOISSON D'EAU THERMALE

De 1 à 4 verres par jour d'eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.

SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ

• 1 atelier Nutrition Santé avec une diététicienne. L'alimentation agit sur le retour veineux. La diététicienne donne les clés d'une assiette riche en nutriments amis, polyphénols antioxydants, vitamine C, fibres, potassium... Au dîner, au goûter comme à l'apéro, elle dresse la liste des aliments anti-rétention.

• 1 séance de Marche Nordique Douce autour du lac de Christus avec Sylvain Plantard, coach APA. Cette activité cardiovasculaire complète et dynamique entretient le capital musculaire. L'utilisation des bâtons assure un travail musculaire du haut du corps pour une stimulation du retour veineux globale.

• 1 séance de Qi Gong avec Franck Soissons, instructeur de Qi Gong. Afin de soulager l'insuffisance veineuse, la séance Qi Gong « circulation » propose de produire un effort en endurance et non pas en résistance. Une activité en résistance serait contreproductive car elle amènerait un afflux de sang dans des vaisseaux déjà engorgés et donc aggraveraient le phénomène de stagnation. L'endurance va faire travailler l'énergie lentement mais continuellement avec un rythme régulier qui va ramener de la fluidité, évacuer le trop plein et réduire ainsi les douleurs.

BIEN-ÊTRE THERMAL APRÈS LES SOINS

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m² avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna...
Des jeux de lumières animent l'espace aquatique.

TARIF PARENTHÈSE THERMALE JAMBES TONIQUES

• forfait soins et activités Parenthèse thermale Jambes toniques : 315 €.
• forfait 6 jours Parenthèse thermale Jambes toniques + hébergement Best Western 3* en demi-pension base chambre double : à partir de 1030 €/personne.
• Dates de début des sessions : 3 juillet, 10 juillet.

ACCÈS LIBRE À SOURCÉO, ESPACE AQUALUDIQUE DE 4 000 M²

RELÂCHEMENT MUSCULAIRE ET MENTALPENDANT 6 JOURS

CONFORT ET AUTONOMIE - CHAMBRE-SALON AVEC KITCHINETTE

PARENTHÈSE THERMALE DÉTENTE - 6J

24 soins thermaux et activités ressourcement physique et psychique - 4 soins/jour

Ce séjour thermal programme des soins à l'eau thermale décontractants qui assurent un relâchement musculaire et une détente totale. En complément, il convoque des soins et des activités qui rééquilibrent, ramènent la paix intérieure et favorisent une meilleure récupération. Il se déroule dans le complexe thermal Sourcéo, en liaison peignoir avec les Thermes, l'hébergement 3 et le centre aqualudique thermal à Saint-Paul-lès-Dax.*

SOINS THERMAUX ANTALGIQUES

Pélothérapie
Application de boue thermale de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Antalgique et anti-inflammatoire.

Douche Térébenthinée
Projection d'un mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44 °C. Antalgique et anti-inflammatoire.

Étuve locale
Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds. Action antalgique et amélioration de la mobilité.

Douche sous-marine
L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire. Antalgique et décontractant.

SOINS THERMAUX DÉCONTRACTANTS

Mobilisation en piscine
Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute. Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.

Douche forte pression en piscine
Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Décontracturant et antalgique.

Aérobain
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé. Relaxant et drainant.

Hydromassage
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Décontracturant, tonifiant et drainant.

Bain d'eau thermale
Bain dans lequel l'eau thermale circule en permanence. Relaxant et drainant.

SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ

- 1 atelier sommeil.
- 1 séance de sophrologie.
- 1 séance méditation.

BIEN-ÊTRE THERMAL APRÈS LES SOINS

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m² avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna...
Des jeux de lumières animent l'espace aquatique.

TARIF PARENTHÈSE THERMALE DÉTENTE

- forfait soins et activités Parenthèse thermale Détente : 315 €.
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Détente + hébergement Best Western 3* en demi-pension base chambre double : à partir de 1030 €/personne.
- Disponibilité : de mars à novembre 2023.

APPLICATION DE BOUE THERMALE DE DAX

SÉANCE DE YOGA

ACCÈS À L'ESPACE AQUALUDIQUE SOURCÉO

SEMAINE AIDANTS - 6J

24 soins thermaux et activités ressourcement physique et psychique - 4 soins/jour

Si certains s'épanouissent comme aidant, d'autres peuvent en souffrir et s'épuiser… Apprendre à s'occuper de soi pour mieux prendre soin de l'autre est le crédo de la semaine aidants. Ce répit de six jours associe le meilleur des soins thermaux antalgiques et relaxants à des activités de pur bien-être.

SOINS THERMAUX ANTALGIQUES

Pélothérapie
Application de boue thermale de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Antalgique et anti-inflammatoire.

Douche Térébenthinée
Projection d'un mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44 °C. Antalgique et anti-inflammatoire.

Étuve locale
Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds. Action antalgique et amélioration de la mobilité.

Douche sous-marine
L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire. Antalgique et décontractant.

SOINS THERMAUX DÉCONTRACTANTS

Mobilisation en piscine
Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute. Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.

Douche forte pression en piscine
Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Décontracturant et antalgique.

Aérobain
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé. Relaxant et drainant.

Hydromassage
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Décontracturant, tonifiant et drainant.

Bain d'eau thermale
Bain dans lequel l'eau thermale circule en permanence. Relaxant et drainant.

Douche sous-marine
L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire.
Antalgique et décontractant.

Massage
Massage à base de baume thermal *(groupe Thermes Adour)*, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale et détente musculaire.
Décontracturant, assouplissement des tissus.

SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ

- 1 atelier sommeil.
- 1 séance de sophrologie.
- 1 séance méditation.

BIEN-ÊTRE THERMAL APRÈS LES SOINS

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m² avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna...
Des jeux de lumières animent l'espace aquatique.

TARIF SEMAINE AIDANTS

- forfait soins et activités semaine aidants : 315 €.
- forfait 6 jours semaine aidants + hébergement Best Western 3* en demi-pension base chambre double : à partir de 1 035 €/personne.
- Disponibilité : de mars à novembre 2023.

LES ATELIERS DES PARENTHÈSES THERMALES...

7 ateliers pour se retrouver

Les sept ateliers des Parenthèses thermales imaginés par l'équipe du groupe Thermes Adour viennent aider chacun à mieux comprendre sa problématique et à la prendre en charge. Ils mobilisent plusieurs spécialités et sont disponibles dans les programmes ou à la carte.

SOPHROLOGIE ET GESTION DE L'ANXIÉTÉ 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 le professionnel invite à mettre ses yeux sur pause pour les régénérer. La surconsommation d'écrans entraîne une fatigue oculaire. Pour soulager les yeux, Franck Soissons propose l'apprentissage de l'automassage. 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.

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. Sylvain Plantard joue le métronome pour faciliter l'exercice. 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.

YOGA ET CONFIANCE EN SOI AVEC PASCALE DE BARROS, PROFESSEURE DE YOGA

La séance de yoga, proposée par Pascale de 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, nuque) 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.

SOMMEIL AVEC PHILIPPE JOSCHT, ANIMATEUR SANTÉ

Le sommeil fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'immunité. Il est indispensable aux fonctions d'apprentissage et de mémorisation. Il participe également à la bonne humeur et au maintien du poids. Or le confinement, les interactions sociales empêchées, les activités sportives limitées ont chamboulé nos habitudes ce qui peut altérer notre horloge interne et empêcher de dormir. Avec l'animateur santé on réalise un petit test pour comprendre le sommeil. Puis on passe en revue toutes les situations liées aux conditions de vie actuelles. Avant de trouver ensemble des stratégies personnelles pour retrouver un rythme régulier et stabiliser l'horloge interne.

MÉDITATION, AVEC CHRISTINE LAMBERT

La méditation est une grande alliée contre les douleurs, qu'elles soient articulaires ou musculaires. Cet atelier est ouvert à tous, quelle que soit sa pathologie et se pratique assis, couché ou debout selon sa préférence. Christine invite d'abord à être dans l'instant présent grâce à un travail sur la respiration. Puis avec d'autres techniques et en faisant appel à des instruments de musique, elle favorise l'apaisement et le recentrage pour mettre ses douleurs comme ses tracas à distance.

NUTRITION, L'INTESTIN ET NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE AVEC UNE 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.

TARIF - DURÉE ATELIER DES PARENTHÈSES THERMALES

- Durée : 60 min
- Tarif à la carte : 10 €
- Disponibilité : 6 mars - 12 novembre 2023

ET AUSSI, À LA CARTE

SKINTAO

Le stress, la sédentarité, l'anxiété mettent la peau du visage à rude épreuve. La pratique du Skintao vise à apporter détente et bien-être, facteur d'optimisme et de bonne humeur.
La réflexologue Pascale Man mobilise les principaux groupes musculaires du visage : ovale, pommette, yeux, front, bouche à l'aide de pincements, roulés, frottements. Ces mouvements repulpent, détoxifient et détendent profondément tous les muscles du visage. Effet bonne mine immédiat et sommeil réparateur !

45 min - Tarif : 50 €.

L'OCÉAN À 40 MIN

LES ARÈNES DE DAX CONSTRUITES EN 1913

LES MADELEINES FONDANTES DE DAX

LA SANTÉ AU NATUREL

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 d'une eau thermale naturellement chaude et de l'essence des pins. Ces trois ressources anti-douleurs garantissent une médecine thermale 100 % naturelle et 100 % circuit-court.

Terdax, le site de production du péloïde, se visite à Dax.
Visite animée par des guides-conférenciers de l'Office de tourisme de Dax.
Tarif : 7 €/pers. - gratuit < 12 ans.
Durée : 1h30
T. 05 58 56 86 86

APRÈS LES SOINS

Bienvenue dans les Landes

Cette terre de santé par nature invite à la déconnexion et au lâcher-prise. À deux pas de l'océan et des grands pins, ce territoire offre de multiples expériences propices au dépaysement et à l'éveil de tous les sens.

DAX VILLE D'ART ET D'HISTOIRE

Vestiges antiques, centre ancien, maisons basco-landaises, architecture Art déco, patrimoine thermal, cultuel et naturel... le territoire dacquois bénéficie de nombreux atouts patrimoniaux. Ce qui lui vaut le classement de Ville d'art et d'histoire en 2019. Plus d'une trentaine de visites thématiques, organisées par les guides-conférenciers de l'Office de tourisme, permettent de lever le voile sur ses trésors. Taurin, thermal, art déco, patrimoine... sont proposées. Certaines sont gratuites.
Renseignements/réservations obligatoires :
05 58 56 86 86

QUE RAMENER ?

- Madeleines de Dax
Au coeur de Dax, une visite délicieuse s'impose aux Madeleines Philippe Cazelle. La boutique authentique a gardé ses boiseries et miroirs d'antant et ses jolies boîtes en carton pour emballage. Surtout, on fond pour cette madeleine croquante à l'extérieur, tendre à l'intérieur et légèrement citronnée, recette tenue secrète depuis cinq générations. *madeleinesdax.com*

- Piment doux des Landes
Moins connu que son voisin d'Espelette, le piment landais mérite pourtant le détour. Doux et savoureux, il se récolte tôt dans l'année et se consomme cru, en salade ou grillé. Un régal !

- Kiwi de l'Adour
Les Landes sont devenues le premier département kiwicole de France avec près de 350 producteurs et le seul à posséder un label rouge.

- Produits locaux au marché de Dax
C'est un des plus beaux et des plus réputés marchés de plein-air des Landes. Tous les samedis matins (8h-13h), il occupe une bonne partie du cœur de ville, des Halles place Roger Ducos jusqu'au marché couvert, place Camille Bouvet. Primeurs, fromagers, producteurs de poulets fermiers et de canards gras, poissonniers, fleuristes... Les producteurs et commerçants de qualité investissent aussi le marché couvert le dimanche matin, de 8h à 13h.

- Qualité Landes
Séjourner dans les Landes, c'est aller à la rencontre des femmes et des hommes animés par la passion et le partage d'un «savoir-bien-faire» gastronomique. Produits et recettes sur qualitelandes.com.

PATRIMOINE NATUREL

Depuis la réserve naturelle des carrières de Tercis jusqu'aux tourbières de Mées (zone « Natura 2000 ») en passant par les 80 kms de plaines alluviales que représentent les barthes de l'Adour, c'est un riche patrimoine naturel qui s'offre au promeneur. Le coeur de la ville de Dax abrite le parc du Sarrat, jardin remarquable également monument historique, boisé et fleuri d'espèces exotiques dans les années 1960 par son propriétaire, l'architecte René Guichemerre. Légué à la ville, le parc est aujourd'hui ouvert au public, à la fois conservatoire botanique et lieu de transmission de ce patrimoine naturel et paysager.