

Nouveauté 2021 : Parenthèse thermique Synergie Positive

Nouveau : 6 ateliers *Vivre avec...*

du 1er mars au 28 novembre 2021


THERMES
ADOUR



Dans les Landes, au bord du lac de Christus à Saint-Paul-lès Dax, la promesse de se retrouver. L'équipe du groupe Thermes Adour a imaginé un séjour thermal qui apporte une réponse personnalisée aux troubles liés à la crise sanitaire. Stress, sommeil perturbé, douleurs diffuses, fatigue, irritabilité... notre mode de vie actuel a des répercussions sur les plans physique, psychique et social. La limitation des contacts empêche les émotions de s'exprimer. La Parenthèse Thermale Synergie Positive réunit six spécialités pour apporter une réponse personnalisée à chacun. Ces six jours combinent des soins à l'eau thermale antalgiques à d'autres qui activent la circulation sanguine pour effacer les douleurs et retrouver l'énergie. Les activités extérieures permettent de profiter de la brise dans les pins. Le tout dans un complexe thermal qui associe des thermes, un spa, un hôtel/résidence et un espace aqualudique thermal de 4 000m².

AU CŒUR DES LANDES, PRENDRE PIED, EFFACER SES DOULEURS, RETROUVER L'ÉNERGIE



MARCHE NORDIQUE ET COHÉRENCE CARDIAQUE



SOURCÉO, 4 000M² DÉDIÉS AU BIEN-ÊTRE THERMAL



DOUCHE SOUS-MARINE DÉCONTRACTANTE ET YOGA CONFIANCE EN SOI



PARENTHÈSE THERMALE SYNERGIE POSITIVE - 6 J

3 ateliers *Vivre avec...*, 24 soins thermaux anti-douleurs et circulatoires

La nouvelle Parenthèse thermale Synergie Positive programme trois ateliers *Vivre avec...* au choix parmi six thèmes. Ces ateliers apportent une réponse personnalisée aux troubles liés à la crise sanitaires. Cette semaine associe le must des soins thermaux antalgiques et circulatoires du groupe Thermes Adour pour effacer les douleurs et retrouver l'énergie. Elle garantit un temps pour soi précieux, un lieu d'écoute réconfortant, à l'abri de l'ambiance anxigène.

ATELIERS VIVRE AVEC...

3 ateliers au choix parmi 6 thématiques - 1 h

- sophrologie et gestion de la peur,
- Qi gong circulation de l'énergie et repos des yeux,
- marche douce et cohérence cardiaque,
- yoga et confiance en soi,
- sommeil,
- conférence nutrition, renforcer mes défenses immunitaires.

[Voir descriptif page suivante](#)

SOINS THERMAUX ANTALGIQUES

Pélothérapie

Application de boue thermale de Dax sur les zones douloureuses (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 aux pins des Landes

Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin) pulvérisé sur le corps. Antalgique et anti-inflammatoire.

Étude 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

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 avec des exercices guidés par un kinésithérapeute. Décontractant et assouplissant.

SOINS THERMAUX DRAINANTS

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. Décontractant, 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.

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.

BIEN-ÊTRE THERMAL

APRÈS LES SOINS ET LES ACTIVITÉS

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 aquatique 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 SYNERGIE POSITIVE

- forfait 6 jours Parenthèse thermale Synergie Positive : à partir de 295 €/pers. + accès illimité à l'Espace aquatique
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Synergie Positive + hébergement Best Western 3* en demi-pension base chambre double : à partir de 720 €/personne
- Disponibilité : 1^{er} mars - 28 novembre 2021

LES ATELIERS VIVRE AVEC...

6 ateliers pour reprendre pied et ne plus subir la crise sanitaire

Sommeil perturbé, fatigabilité accrue, tristesse, peur, douleurs diffuses, sentiment de détresse, irritabilité... Ces troubles, liés à la crise sanitaire et au quotidien qu'elle impose, ont des résonances physiques, psychiques et sociales. Les six ateliers *Vivre avec...* lancés par l'équipe du groupe Thermes Adour viennent aider chacun à dépasser les impacts physiques et émotionnels de cette situation inédite qui se prolonge. Ils mobilisent plusieurs spécialités et sont disponibles dans la Parenthèse thermale Synergie Positive comme à la carte.

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 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, 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, 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.

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.

TARIF - DURÉE ATELIER VIVRE AVEC...

- Durée : 60 min
- Tarif à la carte : 10 €
- Disponibilité : 1^{er} mars - 28 novembre 2021

ET AUSSI, À LA CARTE

SKINTAO

Avec le port du masque, de nombreuses personnes souffrent de problèmes de peau, principalement de boutons et de teint terne. L'enfermement est source d'angoisse, d'anxiété. La peau en sort stressée, asphyxiée. 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, détachent 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 FONDANTES MADELEINES DE DAX

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, culturel 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'antan 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.

MODES DOUX AVEC CYCLEVILLE

Simple et pratique, Cyclenville est un service entièrement gratuit de location de vélo. Les emprunts de vélo peuvent se faire, soit à la journée, soit du samedi matin au lundi matin, depuis l'une des 18 stations bénévoles que compte le réseau via l'application cyclenville.fr.

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.

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