

Dossier de presse 2021

Nouveau : Parenthèse thermale Synergie Positive

Nouveau : 6 ateliers *Vivre avec...*

5 Parenthèses thermales - 6 jours

du 1er mars au 28 novembre 2021



*AU CŒUR DES LANDES, 5 PARENTHÈSES THERMALES POUR S'OCCUPER DE SOI ET SOUFFLER*



À SAINT-PAUL-LÈS-DAX, AU CŒUR DES LANDES, 5 PARENTHÈSES THERMALES UNIQUES

# sommaire

## **SOURCÉO, LE RESORT THERMAL OÙ TOUT COULE DE SOURCE**

De mars 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 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 m<sup>2</sup> 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**

## **NOUVEAUTÉ 2021 PARENTHÈSE THERMALE SYNERGIE POSITIVE - 6J**

Ce nouveau séjour thermal 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. Cette Parenthèse thermale réunit six spécialités pour apporter une réponse personnalisée à chacun. Les soins à l'eau thermale apaisent les douleurs, activent la circulation sanguine, amènent le relâchement et la paix intérieure. Les activités extérieures permettent de profiter de la brise dans les pins.

**PAGES 4 ET 5**

## **A NOTER - NOUVEAUTÉ 2021**

Chaque Parenthèse thermale peut s'enrichir d'un ou plusieurs ateliers *Vivre avec...* à la carte à choisir parmi les six thématiques. **PAGE 5**

## **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 6**

## **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 7**

## **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 8**

## **APRÈS LES SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ**

Terre de bien-être par nature, le Grand Dax se veut aussi curieux que gourmand. A 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



ALTERNANCE DE SOINS ET D'ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

## SOURCÉO - GROUPE THERMES ADOUR

### Le resort thermal qui coule de source

#### THERMES, ESPACE AQUALUDIQUE, SPA THERMAL ET HÔTEL

Du 1<sup>er</sup> mars au 28 novembre, le complexe thermal Sourcéo concentre le meilleur de la médecine thermique à Saint-Paul-lès-Dax avec ses cinq Parenthèses thermales. 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 m<sup>2</sup> 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.

#### SÉCURITÉ SANITAIRE

Le parcours de soins, aux thermes comme au centre ludique à l'hôtel comme au restaurant, assurent la distanciation physique et permettent l'application des mesures barrières. L'ensemble des personnels est formé aux mesures barrières et aux dispositifs COVID-19 spécifiques à leur métier (hôtellerie, restauration, thermes).

#### VASTE CHAMBRE OU CHAMBRE-SALON AVEC CUISINE ÉQUIPÉE

Chambre de 20 m<sup>2</sup> ou chambre salon de 40 m<sup>2</sup> 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

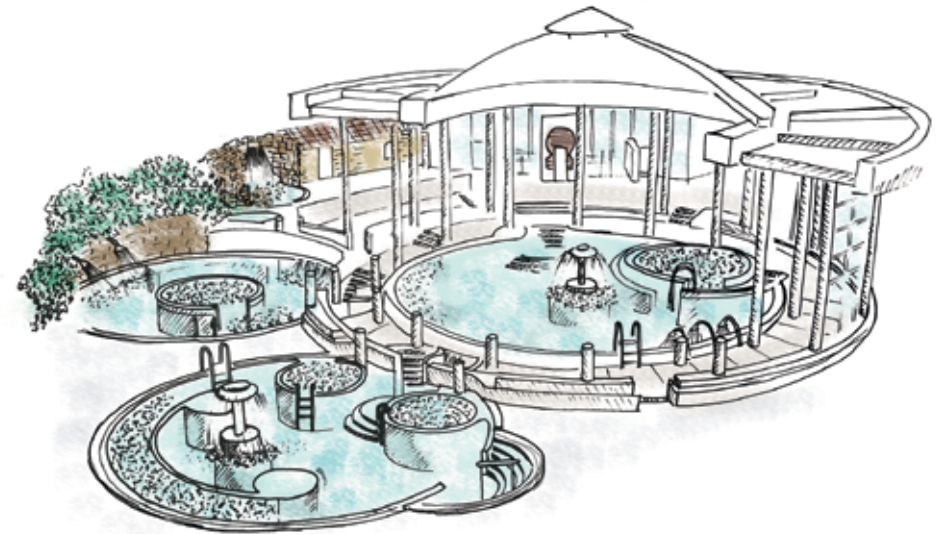
Chacun des 5 séjours thermaux découle du savoir-faire thermal des équipes du groupe Thermes Adour et offre une prise en charge à 360°. Soins à l'eau thermale et activités ciblées soulagent et préviennent le passage à la chronicité de ses troubles.

#### DES PROFESSIONNELS 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, 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 m<sup>2</sup> 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.



MARCHE NORDIQUE ET COHÉRENCE CARDIAQUE



SOURCÉO, 4 000M<sup>2</sup> 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 reconfortant, 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 aqualudique Sourcéo. 4 000 m<sup>2</sup> 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<sup>er</sup> 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 cinq 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<sup>er</sup> 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 €



DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE



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



MARCHE NORDIQUE AUTOUR DU LAC DE CHRISTUS



4 000 M<sup>2</sup> 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. Décontractant 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. Décontractant 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. Décontractant, 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 m<sup>2</sup> 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 : 295 €
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Dos + hébergement Best Western 3\* en demi-pension base chambre double : à partir de 720 €/personne
- Disponibilité : 1<sup>er</sup> mars - 28 novembre 2021



SOIN PHARE : LE BAIN CARBO-GAZEUX



PARCOURS DE MARCHÉ 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 Christine Van Dijk, 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 aggraverait 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 antidouleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m<sup>2</sup> 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 : 295 €
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Jambes toniques + hébergement Best Western 3\* en demi-pension base chambre double : à partir de 720 €/personne
- Disponibilité : 1<sup>er</sup> mars - 28 novembre 2021



ACCÈS LIBRE À SOURCÉO, ESPACE AQUALUDIQUE DE 4 000 M<sup>2</sup>



RELÂCHEMENT MUSCULAIRE ET MENTAL PENDANT 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.

#### Étude 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. Décontractant 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. Décontractant 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. Décontractant, 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 yoga.

### 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 m<sup>2</sup> 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 : 295 €
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Détente + hébergement Best Western 3\* en demi-pension base chambre double : à partir de 720 €/personne
- Disponibilité : 1<sup>er</sup> mars - 28 novembre 2021





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.*

#### 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

#### 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](http://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](http://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](http://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.