



NOUVEAUTÉS 2021  
3 CURES DE 5 JOURS  
POUR SE REMETTRE  
DES TROUBLES  
DU CONFINEMENT



DERMATOLOGIE  
VOIES RESPIRATOIRES  
REMISE EN FORME

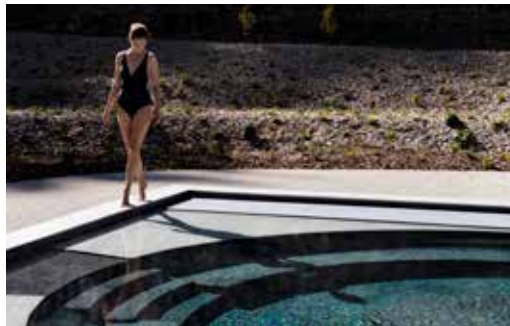




## DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

### 3 cures courtes pour revivre après les épreuves du confinement

Après deux épisodes de confinement, le port du masque obligatoire, la mise entre parenthèses de toute vie sociale, le besoin de se ressourcer grandit. Certains ont subi des effets collatéraux liés à ces conditions de vie inédites. Troubles respiratoires, séquelles cutanées, perte de vitalité, stress lié aux incertitudes... la liste est longue. À Saint-Gervais, au pied Mont Blanc, une équipe thermale experte dans les affections dermatologiques et respiratoires a conçu trois cures de cinq jours sur-mesure. Ces séjours santé promettent de dépasser ces troubles passagers, de récupérer en profondeur et d'adopter les bons gestes au quotidien. Soins à l'eau thermale, suivi médical, ateliers santé, activités physiques et de bien-être, la prise en charge est globale et humaine avant tout.



OUVERTURE 2021  
THERMES SAINT-GERVAIS  
Cure Dermatologie  
1er février

Cure Voies Respiratoires/ Muqueuses  
Bucco-Linguales  
5 avril

Cure double orientation Dermatologie/  
Voies Respiratoires  
5 avril

Cure double orientation Dermatologie/  
Muqueuses Bucco-Linguales  
5 avril - 3 octobre 2020

#### **LES TROIS NOUVEAUX SÉJOURS SANTÉ 2021 (1/3)**

##### **5 jours « Ressourcement de la peau et mieux-être »**

Le port du masque est devenu incontournable pour se protéger et pour protéger les autres. Comme tout médicament, il a des effets indésirables. S'il n'existe pas de contre-indication au port du masque, il peut provoquer des troubles cutanés qu'il faut prendre en charge... Objectif du séjour : adopter des gestes de protection et de prévention pour préserver l'écosystème de la peau, savoir l'examiner sans s'affoler car elle saura montrer ce qui ne va pas. Dans un environnement naturel d'exception, toute une équipe se relaie pour dispenser soins, conseils et gestes de prévention.

##### **Au programme du lundi au vendredi :**

- deux entretiens avec un dermatologue des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc (début et fin de séjour),
- 20 soins dermatologiques à l'eau thermale,
- 2 ateliers santé (bien vivre avec son masque/diététique et peau),
- 2 séances de yoga,
- 2 activités physiques dans le parc thermal,
- 1 soin visage peaux sensibles,
- 2 accès aux Bains du Mont Blanc.

A noter deux après-midi libres pour profiter des activités outdoor et culturelles de la station.

**Tarif forfait 5 jours ressourcement de la peau et mieux-être** : 791€ (soins et activités seuls, hors hébergement).

**Dates de début des 5 sessions 2021** : lundi 08 février ; lundi 08 mars ; lundi 05 juillet ; lundi 06 septembre ; lundi 04 octobre.

OUVERTURES 2021  
BAINS DU MONT-BLANC  
Fermeture exceptionnelle pour travaux d'agrandissement en avril, mai et juin 2021. Ouvert toute l'année.



## DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

### 3 cures courtes pour revivre après les épreuves du confinement



#### LES TROIS NOUVEAUX SÉJOURS SANTÉ 2021 (2/3)

##### 5 jours « Ressourcement respiratoire et mieux-être »

Respirer ! En ces temps de masque et de confinement, cette fonction vitale pour le corps et l'esprit est mise à mal. Si la respiration est automatique, bien respirer, cela s'apprend. En état de stress, la respiration a tendance à être écourtée, voire partielle, sans mobilisation de la respiration ventrale. Le diaphragme devient raide et tendu, limitant les capacités respiratoires. Cette mauvaise oxygénation est facteur d'insomnie, sueurs, maux de tête, troubles de l'humeur (irritabilité, anxiété...). Objectifs du séjour : retrouver une respiration ample et fluide, nettoyer, régénérer l'appareil respiratoire, revitaliser les muqueuses bucco-linguales, adopter une bonne hygiène de vie en profitant des dix hectares du parc thermal et des multiples sentiers de randonnée qui jalonnent les alentours du centre thermal.

##### *Au programme du lundi au vendredi :*

- 2 entretiens avec un oto-rhino-laryngologiste des Thermes de Saint-Gervais (début et fin de séjour),
- 36 soins voies respiratoires/ORL et muqueuses bucco-linguales à l'eau thermale aux vertus nettoyantes, régénérantes,
- 2 ateliers santé (respiration et diaphragme avec un ostéopathe/diététicien et défenses immunitaires),
- 2 séances de yoga,
- 2 activités physiques dans le parc thermal,
- 1 massage,
- 2 accès aux Bains du Mont Blanc.

A noter deux après-midi libres pour profiter des activités outdoor et culturelles de la station.

**Forfait 5 jours ressourcement respiratoire et mieux-être** : 712€ (soins et activités seuls, hors hébergement).

**Dates de début des 3 sessions 2021** : lundi 12 avril ; lundi 5 juillet ; lundi 6 septembre.





## DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

### 3 cures courtes pour revivre après les épreuves du confinement



#### LES TROIS NOUVEAUX SÉJOURS SANTÉ 2021 (3/3)

##### 5 jours « Remise en forme thermale post confinement »

Se remettre en mouvement en douceur, prendre soin de sa peau et respirer à pleins poumons ! Ce séjour thermal promet une révision générale du corps et de l'humeur pour retrouver sa vitalité et doper ses défenses immunitaires. Pendant cinq jours, les soins thermaux dermatologiques et voies respiratoires sont programmés en alternance. L'entretien avec le médecin thermal permet de passer en revue les pépins de santé rencontrés pendant la période de confinement. Le bilan de séjour associe un coach d'activité physique et la responsable du pôle des Thermes pour se donner des objectifs santé. Entre les deux rendez-vous : ateliers, activités physiques et de bien-être en plein-air comme dans l'eau thermale et accès aux Bains du Mont Blanc s'enchaînent pendant cinq jours.

##### *Au programme du lundi au vendredi :*

- 1 entretien avec un médecin thermal des Thermes de Saint-Gervais (début de séjour), 1 bilan avec un coach d'activités physique et la responsable du pôle des Thermes.
- 27 soins à l'eau thermale avec alternance soins dermatologiques ou voies respiratoires/ ORL et muqueuses bucco-linguales,
- 2 ateliers santé (respiration et diaphragme avec un ostéopathe/diététicien et défenses immunitaires),
- 2 séances de yoga,
- 2 activités physiques dans le parc thermal,
- 2 activités physiques aquatiques (aquakick et aquagym),
- 1 massage,
- 2 accès aux Bains du Mont Blanc.

A noter deux après-midi libres pour profiter des activités outdoor et culturelles de la station.

**Forfait 5 jours « Remise en forme post confinement »** : 367 € (soins et activités seuls, hors hébergement).

**Dates de début des 5 sessions 2021** : lundi 08 février ; lundi 08 mars ; lundi 05 juillet ; lundi 06 septembre ; lundi 04 octobre.