



# LES THERMES SAINT-GERVAIS MONT BLANC

## Programme de la semaine Acouphène :

### Lundi :

- 13h30 : Bienvenue aux Thermes de Saint Gervais
- 14h15 : Présentation d'Amplifon
- 15h00 : Séance de sophrologie (durée 1h30)
- 16h30 - 17h30 : Consultation médical avec le Docteur Jouanin<sup>1</sup>
- 16h30 – 18h30 : Découverte des Bains du Mont Blanc

### Mardi :

- 8h00 : Soins Thermaux ORL
- 10h30 – 11h30 : Consultations médical avec le Docteur Bigot<sup>1</sup>
- 10h30 – 11h30 : Test Auditif avec Amplifon<sup>2</sup>
- 11h00 – 11h30 : Séance Ostéopathie<sup>3</sup>
- 12h – 13h30 : Déjeuner convivial – Temps d'échange
- 14h00-17h00 : Test Auditif avec Amplifon<sup>2</sup>
- 16h00 – 18h00 : Activité Physique Adaptée en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc avec nos Coachs

### Mercredi :

- 8h00 : Soins Thermaux ORL
- 8h00 – 12h00 : Rendez-vous Psychologue<sup>2</sup>
- 11h00 – 11h30 : Séance Ostéopathie<sup>3</sup>
- 10h30 – 12h00: Retrouvez notre temps fort dans les Bains du Mont Blanc avec notre Coach
- 13h30 : Rendez-vous Psychologue<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jour de consultation en fonction du médecin qui vous sera attribué

<sup>2</sup>Rendez vous le matin OU l'après-midi

<sup>3</sup>Séance mardi matin OU mercredi matin

**Jeudi :**

8h00 : Soins Thermaux ORL

8h45 – 10h45 : Atelier Diététique

10h30 : Retrouvez notre temps fort dans les Bains du Mont Blanc avec notre Coach

14h00 : Séance de sophrologie (durée 1h30)

16h00 – 18h00 : Activité Physique Adaptée en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc avec nos Coachs

**Vendredi :**

8h00 : Soins Thermaux ORL

8h30 – 11h30 : Consultations médical avec le Docteur Bigot<sup>1</sup> ou le Docteur Jouanin<sup>1</sup>

14h00 : Activité Physique Adaptée en extérieur (selon la météo) avec nos Coachs

18h00 – 21h00 : Nocturne dans les Bains du Mont Blanc

**Samedi :**

8h00 : Soins Thermaux ORL

9h30 : Séance de sophrologie (durée 1h30)

**Informations importantes :**

- Pour les soins thermaux ORL, une serviette vous sera remise chaque jour. Du petit matériel nécessaire à la réalisation de vos soins vous sera remis le 1er jour de votre cure. Si vous en possédez déjà, n'hésitez pas à nous l'apporter, nous vérifierons ainsi son état ainsi que la compatibilité avec nos postes de soins.
- Pour l'accès aux Bains du Mont Blanc, un peignoir et une serviette vous seront remis chaque jour. Par mesure d'hygiène et de sécurité, nous vous demandons de vous munir de sandales propres et antidérapantes à usage unique des soins. Possibilité d'en acheter sur place. Le port du maillot de bain (piscine) est OBLIGATOIRE.
- Pour l'activité physique adapté en extérieur et les séances de sophrologie, il vous faudra une tenue de sport qui vous est confortable ainsi qu'une paire de basket.

<sup>1</sup>Jour de consultation en fonction du médecin qui vous sera attribué

<sup>2</sup>Rendez vous le matin OU l'après-midi

<sup>3</sup>Séance mardi matin OU mercredi matin