

# Les Ateliers Santé et Bien-être\*

## ATELIERS SANTE ADULTES

### Dermatologie:

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons.....10€
- Alimentation, un allié pour le capital santé de votre peau.....10€

### Post cancer :

- Prendre soin de son cuir chevelu.....10€
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras.....15€
- Gymnastique adaptée.....15€
- Alimentation, après un cancer : conseils pratiques.....10€
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie.....10€

### Toutes pathologies

- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé.....10€
- Gymnastique adaptée .....15€
- Relaxons-nous dans les bois.....10€
- Conseil en image par la colorimétrie.....40€
- Maquillage rajeunissant.....20€
- Maquillage médical et correcteur.....20€
- Maquillage Individuel.....40€

## ATELIERS SANTE ENFANTS

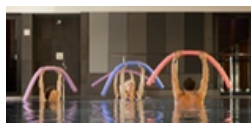
- Prendre soin de ma peau
- Appliquer mon émollient
- Calmer mes démangeaisons
- Créer ma boîte anti-gratouille
- Sophrologie



## ATELIERS SANTE ADOS

- Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons
- Maquillage médical
- Art thérapie : tag ton tee-shirt
- Sophrologie

10€ PAR ATELIERS



CENTRE THERMAL  
Avène



## EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

- Programme "EczA'Gère".....120€ ( 6 à 9 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer".....180€ (8 à 10 séances)

Ces programmes sont accessibles **uniquement sur réservation à des dates définies à l'avance.**

Programmes payants agréés par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .



## ATELIERS BIEN-ÊTRE ADULTES

- Initiation Hatha Yoga.....12€
- Initiation Qi Gong.....12€
- Initiation Sophrologie.....12€
- Réveillez votre corps en douceur .....7€
- Gym douce .....7€
- Gym dynamisante.....7€
- Initiation à la marche nordique .....7€

## CONFERENCES

- Eczéma atopique
- Psoriasis
- Activité physique et santé
- Réunion d'informations sur la cure thermale

GRATUITES

## LA NATURE AU CŒUR DU SITE THERMAL

- Balade en forêt, l'énergie des arbres
- Balades thématiques: Les oiseaux du parc, Les petites bêtes de l'eau, Les chauves-souris, Les insectes...
- Balade : Histoire de l'Orb et des bains

5€ PAR BALADES

## ACTIVITÉS MANUELLES CRÉATIVES

- Ma maison au naturel
- Activités manuelles

7€ PAR SÉANCES

\*Ateliers payants non pris en charge par l'assurance maladie  
Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



04.67.23.37.54



ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

## PROGRAMMES D'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

Nos programmes se déroulent sur environ 8h à 14h à réaliser pendant les trois semaines de cure.

Ils sont composés de :

### UN ENTRETIEN INDIVIDUEL AVANT VOTRE ARRIVEE

Il permet de déterminer avec un membre de l'équipe éducative des thermes, vos connaissances, vos besoins et vos objectifs. L'ensemble des informations recueillies permettra de personnaliser le programme pour être au plus près de vos besoins.

### DES SEANCES EDUCATIVES

Il s'agit de séances collectives et/ou individuelles qui seront choisies en fonction de vos objectifs fixés lors de votre entretien individuel. Elles sont animées par une équipe pluridisciplinaire composée de médecin, pharmacien, diététicien, psychologue, socio-esthéticienne, enseignant en activité physique adaptée ect...

### UN BILAN DE SORTIE

En fin de programme, cet entretien permet de faire le point sur les actions que vous allez mettre en place dans votre quotidien et de réajuster si nécessaire pour améliorer votre qualité de vie.

Ces programmes sont accessibles **uniquement sur réservation avant le début de cure**, sous réserve de disponibilité.



Programmes payants non pris en charge par l'assurance maladie agréés par l'agence régionale de santé Occitanie, .

CENTRE THERMAL  
Avène

### Je souhaite réserver un programme ou plus de renseignements :

Contactez l'équipe des ateliers :

☎ 04.67.23.37.54

✉ [ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com](mailto:ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com)

## PROGRAMME "Me Ressourcer après un cancer"

Je suis concerné par ce programme si : Je suis un adulte dans la phase après cancer ayant des effets secondaires cutanés liés à des traitements anti-cancéreux. J'ai envie de mettre en place les ressources nécessaires, de faire le point sur mes besoins et mon mode de vie.

### MES SEANCES EDUCATIVES

Choisies en fonction de vos besoins lors de l'entretien individuel au début du programme.

#### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE: animées par un enseignant en activité physique adaptée

- 1 séance individuelle et 3 séances collectives sélectionnées en fonction de vos besoins.
- *Certificat médical de non-contre-indication au sport demandé*

#### NUTRITION : animées par une diététicienne membre du réseau OncoDiets

- 1 séance individuelle et 1 séance collective

#### IMAGE DE SOI : animées par une socio-esthéticienne

- 1 séance individuelle de conseils dermo-cosmétique personnalisés et 1 séance individuelle de conseil en image par la colorimétrie suivie d'un cours de maquillage

#### PSYCHOLOGIE : animées par une psychologue

- 2 séances collectives "S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie" "Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé"

Programme de 8 à 10 séances au tarif de 180€

## PROGRAMME "EczA'Gère"

Je suis concerné par ce programme si : je suis un enfant, un adolescent, un adulte ayant de l'eczéma.

J'ai envie de mieux comprendre cette maladie et améliorer mon quotidien

### MES SEANCES EDUCATIVES

#### ORIGINE DE LA MALADIE :

- 1 séance collective animée par une dermatologue

#### COMMENT MIEUX MAITRISER L'HYGIENE ET L'HYDRATATION DE MA PEAU :

- 1 séance collective animée par l'équipe éducative des thermes

#### POURQUOI TRAITER L'ECZEMA ?

- 1 séance collective animée par un pharmacien

#### COMMENT JE GERE MON QUOTIDIEN AVEC L'ECZEMA ?

- séances choisies en fonction de vos besoins lors de l'entretien individuel au début du programme (Démangeaisons, stress, alimentation, image de soi, mode de vie) animées par l'équipe éducative des thermes

Programme accessible **uniquement** sur les dates suivantes :

Du 8 au 27 avril / Du 8 au 27 juillet / Du 29 juillet au 17 août / Du 5 au 24 août / Du 21 octobre au 9 novembre.

Programme de 6 à 9 séances au tarif de 120€