

EN MAI ET EN JUIN 2012,  
C'EST LE PRINTEMPS  
DU THERMALISME  
EN AUVERGNE

Participez aux **conférences**  
**et ateliers** sur le thermalisme,  
la santé et l'hygiène de vie proposés par  
les stations de l'Auvergne Thermale

>> Découvrez les établissements thermaux et  
**testez certaines pratiques thermales**  
avec l'opération **3 soins pour 30€**  
du lundi 21 mai au samedi 26 mai 2012

## Vos stations thermales d'Auvergne mènent des actions d'éducation à la santé et vous proposent tout au long de la saison thermale des conférences et des conseils sur le thème de votre santé au quotidien.

>> Cette liste n'est qu'une sélection. Trouvez l'ensemble des conférences et ateliers en mai et juin 2012 sur [www.auvergne-thermale.com](http://www.auvergne-thermale.com)

### □ Royat - Chamalières

tél. : 04 73 29 51 51

> **Le 30 mai**

La thérapie carbo-gazeuse de Royat : les recherches en médecine thermale, preuves et acquisitions

Professeur Georges Schaff

> **Le 6 juin**

Informations sur la composition des eaux minérales et leurs vertus attendues

Docteur Pascal Monnet

Médecin thermal

### □ Eaux-les-Bains

tél. : 05 55 65 50 01

> **Les 22 et 29 mai,**

**Les 5, 19 et 26 juin**

Programme d'équilibre dynamique : pour améliorer son équilibre et la force de ses jambes (2€)

### □ Nérís-les Bains

tél. : 04 70 03 10 39

> **Le 14 mai,**

**Les 6 et 25 juin**

L'alimentation santé et la micro-nutrition - Hubert Hedoin

### □ Châtel-Guyon

tél. : 04 73 86 00 08

> **Les 9 mai et 6 juin**

Le mal de dos

> **Les 3 mai, 24 mai et 21 juin**

Alimentation et colopathie fonctionnelle (6 €),

Liliane Millet, Diététicienne

### □ La Bourboule

Grands Thermes 04 73 81 21 00

> **Les 2, 22 mai et 12 juin**

Pratiques thermales : description et compréhension du parcours des soins

### □ Bourbon-Lancy

tél. : 03 85 89 18 84

> **Les 16 mai et 4 juin**

Micro-nutrition : les rapports entre l'alimentation et les douleurs

> **Les 24 mai et 14 juin**

Les pratiques thermales

### □ Vichy

tél. : 0 800 30 00 63

(n° vert gratuit)

Par le Centre Nutritionnel de Vichy

> **Les mardis et jeudis : 15h (5€)**

- Les graisses : anges ou démons

- Les glucides en question

- Les protéines non équilibrées

- Les eaux de Vichy

- Alimentation et rhumatismes

- 5 fruits et légumes, et en pratique ?

- Alimentation équilibrée : mythe ou réalité

> **Les lundis de 14h à 15h (5€)**

- L'activité physique et moi

- Comment tonifier mon corps

- Mon tonus, ma souplesse, mon équilibre

> **Les mardis à 16h toutes les 3 semaines (5€)**

- Stress, un seul mot pour tous les maux

>> Découvrez le thermalisme

# 3 soins 30 € pour

Pour permettre à toutes et à tous de découvrir l'ambiance particulière des thermes et de goûter aux bienfaits des soins thermaux.

**Ouvert à tous, certains jours sur réservation**  
**Du lundi 21 mai au samedi 26 mai 2012**

Saône et Loire (71) \_\_\_\_\_

### Thermes de Bourbon-Lancy

- Bain hydroxéur ou bain aérobain
- Douche générale
- Modelage sous affusion ou aux huiles essentielles

Du lundi 21 mai au  
samedi 26 mai de 6h30 à 12h20

tél. : 03 85 89 18 84

### Thermes de Nérès-les-Bains

- Bain Hydro-Détente
- Modelage Relax-Tonic
- Etuve Cervico-Lombaire

Du lundi 21 mai au  
samedi 26 mai de 8h30 à 12h30  
et de 14h à 18h

tél. : 04 70 03 10 39

Allier (03) \_\_\_\_\_

### Thermes de Bourbon-l'Archambault

- Trombes en immersion
- Aérobain ou hydromassage
- Douche pénétrante

Du mardi 22 mai au  
samedi 26 mai de 8h à 12h

tél. : 04 70 67 07 88



### Thermes des Dômes à Vichy

- Bain avec douche en immersion
- Douche à affusion
- Mobilisation en piscine

Du lundi 21 mai au  
vendredi 25 mai de 8h30 à 12h30  
et de 14h à 17h

tél. : 0 800 30 00 63 (N°vert gratuit)



Creuse (23) \_\_\_\_\_

### Thermes d'Evau-les-Bains

- Bain hydromassant
- Douche générale
- Etuve du dos

Du lundi 21 mai au  
samedi 26 mai de 7h à 15h

tél. : 05 55 65 50 01



Puy-de-Dôme (63) \_\_\_\_\_

## ❑ Grands Thermes de La Bourboule

- Douche pulvérisée ou dorsale
- Bain
- Vaporarium

Du mardi 22 mai au samedi 26 mai de 8h à 12h

tél.: 04 73 81 21 00



## ❑ Thermes de Châtel-Guyon

- Bain de boue
- Bain
- Douche pénétrante ou bain de vapeur

Du mardi 22 mai au jeudi 24 mai de 14h à 16h30

vendredi 25 mai de 14h à 17h

samedi 26 mai de 14h à 17h30

tél.: 04 73 86 00 08

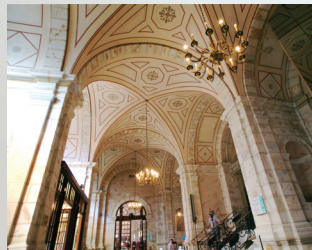


## ❑ Thermes de Royat - Chamalières

- Bain bouillonnant
- Applications de boue thermique
- Couloir de marche ou douche tonique au jet

Du Lundi 21 mai au samedi 26 mai de 7h à 12h

tél.: 04 73 29 51 51



## ❑ Thermes de Châteaufort-les-Bains

- Bain hydromassant
- Douche au jet relaxante ou tonifiante
- Piscine et sauna

Du lundi 21 mai au samedi 26 mai de 7h à 11h30

tél.: 04 73 86 67 49



## ❑ Thermes du Mont-Dore

- Ondée thermale hydromassante
- Bain reminéralisant hydromassant
- Jets de forte pression en piscine

Du lundi 21 mai au

samedi 26 mai de 7h à 12h

tél.: 04 73 65 05 10



Cantal (15) \_\_\_\_\_

## ❑ Caleden à Chaudes-Aigues

- Modelage eau/sec
- Douche au jet
- Aquagym

Le lundi 21 mai de 16h à 18h

Du mardi 22 mai au samedi 26 mai de 14h30 à 17h

tél.: 04 71 23 51 06