

**EN MAI ET EN JUIN 2019,
C'EST LE PRINTEMPS DU THERMALISME
EN AUVERGNE**

> Découvrez les établissements thermaux et

testez

**3 soins
pour 30 €**

**du lundi 13 mai
au samedi 18 mai 2019**



AUVERGNE THERMALE

Tout le programme sur

www.auvergne-thermale.com



DOSSIER DE PRESSE

Stéphane Huin

Directeur de la Communication et du Développement
8 avenue Anatole France • 63130 Royat
tél. : 06 16 12 37 65 • s.huin@borvo.com

EN MAI ET EN JUIN 2019

C'EST LE PRINTEMPS DU THERMALISME EN AUVERGNE

L'Auvergne Thermale renouvelle en 2019 son temps fort "Le Printemps du Thermalisme" qui comprend 3 volets :

- La découverte des pratiques thermales avec la formule "3 soins pour 30 euros" du 13 au 18 mai
- La programmation de nombreux ateliers et conférences liés au thermalisme et à la santé sur les mois de mai et juin
- Un "été en peignoir" et la possibilité de réserver sa mini-cure estivale à -20%

Une nouvelle fois, l'ensemble des 11 stations thermales d'Auvergne se positionne sur ces aspects, avec un programme étoffé qui conforte leur vocation de stations de pleine santé.



Un événement éco responsable reconnu

Le Printemps du Thermalisme en Auvergne a été sélectionné parmi les projets éco manifestations 2019 du Programme Leader Volcans d'Auvergne sur un territoire qui comprend 3 stations thermales participant à l'opération : La Bourboule, Châtel-Guyon et Le Mont-Dore.

Inscrit dans une organisation éco responsable, le Printemps du Thermalisme en Auvergne valorise plusieurs spécialités locales, au premier rang desquelles l'eau thermale, et participe à une démarche de progrès environnemental.

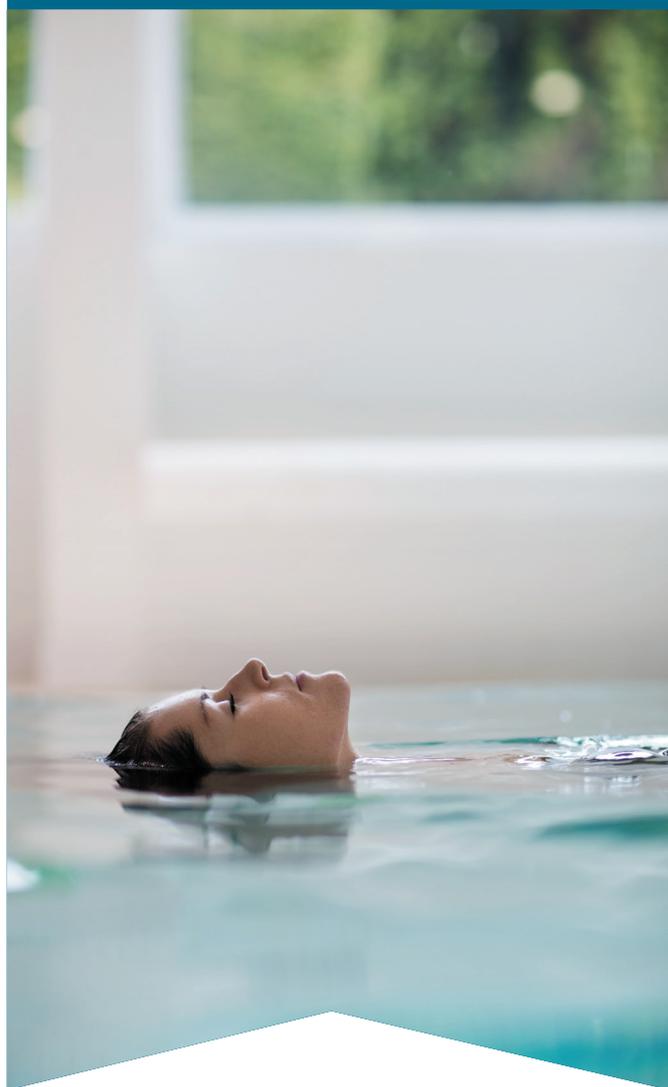


Le Printemps du Thermalisme est cofinancé par l'UNION EUROPEENNE dans le cadre du Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural (FEADER).

Création : Sett Communication
Illustration : Thomas Bourget
Photos : Mariëlsa Niels

SOMMAIRE

- 3 L'Auvergne Thermale, terre de pleine santé
- 6 En mai et juin, des ateliers et conférences pour devenir acteur de sa santé
- 9 Découvrir le thermalisme avec l'opération "3 soins pour 30 euros"
- 11 Un "été en peignoir" à -20%



L'Auvergne Thermale, Terre de Pleine Santé !



Permettre à tous de rester en bonne santé le plus longtemps possible, tel est l'objectif des 11 stations thermales d'Auvergne qui, parallèlement aux traditionnelles cures de trois semaines, ne cessent depuis plusieurs années de développer de nouveaux programmes de prévention santé.

Petit tour d'horizon de ces Stations de Pleine Santé, où Prévention rime avec Innovation !

LE THERMALISME, UNE MÉDECINE MILLÉNAIRE

Médecine millénaire et dépourvue d'effet secondaire, le thermalisme est basé sur l'utilisation des vertus thérapeutiques des eaux, boues et vapeurs thermales à des fins curatives. Disposant de compositions minérales particulières du fait de la nature des sous-sols traversés avant de resurgir au niveau du griffon ou par le biais de forages, les eaux thermales possèdent des propriétés particulières, dont dépendent les pathologies susceptibles d'être traitées par l'établissement thermal concerné. Ainsi, l'eau de Nérès-les-Bains, riche en lithium aux vertus anti-stress, permet à la station de traiter les affections psychosomatiques telles que le stress et l'anxiété tandis que c'est grâce aux vertus vasodilatatrices de son gaz thermal que la station de Royat est indiquée pour le traitement des Maladies Cardio-Artérielles dont le Phénomène de Raynaud ou encore l'Artérite.

Depuis 1947, la Sécurité Sociale a classé en douze orientations thérapeutiques (Rhumatologie, Voies Respiratoires, Dermatologie, Phlébologie...) les pathologies traitées par le thermalisme. Suivant la nature de sa ressource thermale, chaque station dispose d'une ou plusieurs de ces orientations, lui permettant de proposer des cures thermales agréées par la Sécurité Sociale et de ce fait susceptibles d'être prises en charge. Dans ce cadre, la cure thermale se compose de quatre à six soins quotidiens (parfois davantage en cas de cure de double orientation visant à soigner deux pathologies conjointement), dure trois semaines et doit être prescrite par un médecin généraliste ou spécialiste.

LES PROGRAMMES SPÉCIFIQUES COMPLÉMENTAIRES À LA CURE THERMALE

Parallèlement à cette cure thermale "traditionnelle", les stations thermales d'Auvergne ont développé au fil des ans des programmes complémentaires à la cure thermale. Spécifiques à une pathologie précise, ces programmes comprennent des activités variées visant à renforcer les soins de la cure et surtout, à profiter des trois semaines du temps de la cure, pour réaliser une véritable Education Thérapeutique du Patient (ETP).

ETP FIBR'EAUX, UN PROGRAMME VALIDÉ PAR L'ARS POUR LE TRAITEMENT DE LA FIBROMYALGIE

Ainsi, depuis plusieurs années, les Thermes de Bourbon-Lancy proposent à leurs curistes souffrant de fibromyalgie - une pathologie chronique se traduisant notamment par des douleurs diffuses associées à une fatigue extrême, de l'anxiété et des troubles du sommeil -, le programme ETP Fibr'Eaux. Développé avec l'aide des associations de patients Fibromyalgie SOS et Fibromyalgie France et validé par l'Agence Régionale de Santé (ARS), ce programme d'éducation thérapeutique comprend notamment un suivi personnalisé ainsi que des ateliers animés par l'équipe pluridisciplinaire des thermes de Bourbon-Lancy (sophrologue, éducateurs spécialisés...) visant à rendre le patient autonome vis-à-vis de son affection. Au programme de ces ateliers : Comprendre sa maladie, Gérer la douleur et le stress, Se soigner au quotidien, Bien dormir, Vivre avec sa maladie...

ETP THERMALIGNE, POUR LUTTER CONTRE L'EXCÈS DE POIDS À LONG TERME

De leur côté, les Thermes de Vichy, spécialisés dans la



prise en charge des troubles métaboliques et du surpoids, ont développé le programme complémentaire ETP Thermaligne, destiné à apprendre aux curistes à pratiquer régulièrement une activité physique et à améliorer leurs habitudes alimentaires sur le long terme. Pour ce faire, le programme ETP Thermaligne propose un parcours éducatif personnalisé à chaque curiste comprenant des rencontres individuelles avec des professionnels de santé, des ateliers sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, ainsi que la remise effective à une activité physique adaptée.

DES CURES SPÉCIFIQUES DANS TOUTE L'Auvergne

Dans la même idée que ces programmes validés "ETP" (Education Thérapeutique du Patient), la grande majorité des stations thermales d'Auvergne propose des cures dites "spécifiques", comprenant non seulement les soins thermaux (bains, douches, applications de boue, couloir de marche, piscine de mobilisation...) de la cure "traditionnelle" mais également des activités complémentaires, sélectionnées pour leur intérêt particulier dans le traitement de la pathologie pour laquelle la cure a été prescrite.

La Fibromyalgie est ainsi l'une des principales indications de ces programmes d'activités complémentaires, et l'on retrouve ainsi, outre le programme ETP Fibr'Eaux de Bourbon-Lancy validé par l'ARS et précédemment évoqué, des cures spécifiques "Fibromyalgie" à Châtel-Guyon, Nérès-les-Bains, Royat ou encore à Chaudes-Aigues, où la Cure Spécifique Fibromyalgie et Douleurs Chroniques inclut des activités telles que la sophrologie, l'art-thérapie ou encore le Qi Gong (discipline dérivée de la médecine traditionnelle chinoise associant mouvements lents, exercices de respiration et concentration).

Souvent, ces programmes complémentaires sont également l'occasion pour les stations thermales d'Auvergne de démontrer leur savoir-faire dans la prise en charge de pathologies spécifiques : c'est par exemple le cas à Châtel-Guyon, où la "Cure Spécifique Colopathie et MICI" offre une réponse aux personnes souffrant de Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin. C'est également le cas à Nérès-les-Bains où les personnes souffrant de Névralgie Pudendale se voient entre autres proposer des séances de gymnastique douce ou de Pilates associées à de la sophrologie et des groupes de parole animés par une psychologue pour à la fois apprendre à gérer les irritations du nerf pudendal et surtout éviter la survenue de nouvelles crises.



D'autres programmes encore élargissent un peu le champ de la maladie, comme le "Module Parkinson", toujours à Nérès-les-Bains, qui permet aux malades et à leurs accompagnants de partager des activités telles que des visites touristiques, ou encore la Cure Spécifique "Rando et Rhumato" des Thermes du Mont-Dore, qui comprend notamment plusieurs randonnées encadrées en sus des soins de la cure thermale.

ACTIVITÉ PHYSIQUE & EQUI- LIBRAGE ALIMENTAIRE

De fait, on ne vient pas en cure simplement pour suivre des soins thermaux, on y vient aussi pour devenir pleinement acteur de sa santé et se reprendre en main. La coupure, tant géographique que temporelle, offerte par les trois semaines incompressibles de cure thermale, constitue le moment idéal pour un nouveau départ. Conférences animées par des médecins et des professionnels de santé, ateliers pratiques, échanges avec les médecins thermaux lors des consultations, ou encore discussions avec les autres curistes avec qui l'on s'échange des astuces pratiques, la cure est un vrai moment d'apprentissage sur soi-même et sur la pathologie dont on souffre.

A Royat, les Thermes proposent ainsi chaque semaine à leurs curistes (et à leurs accompagnants) des activités aussi variées que des ateliers de diététique, des séances de méditation de pleine conscience pour apprendre à lutter contre le stress mais également de la sophrologie, des conférences diététiques ou encore de la gymnastique douce. Même idée du côté des Grands Thermes de La Bourboule où des activités annexes sont proposées quotidiennement aux curistes souffrant

d'affections cutanées ou de problèmes respiratoires afin de leur permettre de prendre soin d'eux pendant la cure... mais également après.

Enfin, les Thermes de Vichy ont quant à eux fait le choix de créer une structure dédiée à travers l'ouverture du Centre Nutritionnel dont les activités, basées sur les principes du Programme National Nutrition Santé, comprennent des consultations et des conférences diététiques pour apprendre à équilibrer son alimentation, ainsi que des conférences mieux-être et des séances de sophrologie pour apprendre à mieux gérer son stress. Parallèlement, le programme de remise en activité physique permet aux curistes de reprendre en douceur une activité physique, en toute confiance et en fonction de leurs capacités.

GESTION DU STRESS & PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT

Outre l'activité physique et une meilleure alimentation, les stations ont également bien compris la nécessaire prise en charge du bien-être psychique du curiste. Sans parler de la cure thermique "Affections Psychosomatiques" de Nérès-les-Bains qui a pour vocation de soigner les insomnies et les états de stress à caractère pathologique, toute cure thermique, quelle que soit son orientation, contribue au retour à un meilleur sommeil du fait de la fatigue naturellement engendrée par le rythme des soins thermaux. De plus, les séances de sophrologie, de Qi Gong ou encore de cohérence cardiaque proposées par les stations permettent aux curistes de trouver des dérivatifs et d'apprendre des techniques leur permettant de se rassérer au quotidien.

En complément de ces activités "thématiques", certaines stations, à l'instar d'Evau-les-Bains et de Bourbon-Lancy, proposent des ateliers de prévention du vieillissement au sens large. C'est par exemple le cas des "Ateliers du Bien Vieillir", proposés chaque semaine aux Thermes d'Evau-les-Bains par l'Association Santé, Education et Prévention sur les territoires du Limousin, ou encore des ateliers de renforcement de la mémoire proposés aux Thermes de Bourbon-Lancy. Dans la même lignée, les deux stations proposent également des activités tournées du côté de la prévention des chutes (atelier/conférence "l'Art de la Marche" à Evau-les-Bains, atelier Vivre l'Équilibre à Bourbon-Lancy...) ou bien du travail cérébral par le biais d'une activité annexe (Photographie à Evau-les-Bains, Atelier Informatique à Bourbon-Lancy...). Enfin, des conférences de sensibilisa-

tion autour de maladies dégénératives comme la Maladie d'Alzheimer peuvent venir compléter le dispositif.

LES PACKS SANTÉ : DES PROGRAMMES COMPLETS

Parallèlement à ces activités proposées à la carte, certaines stations ont fait le choix de créer des programmes complémentaires à la cure thermique, dédiés au retour à une meilleure hygiène de vie, quelle que soit l'orientation de la cure.

À Châtel-Guyon, les curistes venus soigner une affection digestive et/ou un problème de rhumatismes ont ainsi accès au Pack + Santé et Prévention, un programme d'activités comprenant 15 séances de gymnastique douce matinale, 3 ateliers diététiques et 3 activités complémentaires à choisir parmi la carte d'activités santé proposées aux Thermes (randonnée oxygène, relaxation par le mouvement, cours de danse de salon...).

Dans le même ordre d'idée, les curistes des Thermes du Mont-Dore (orientation Rhumatologie et/ou Voies Respiratoires) peuvent opter pour l'option Santé Active + et ainsi disposer de six activités au choix (atelier étirement-souplesse, marche nordique, sophrologie, Pilates...) pendant les trois semaines de cure.

CURES POST-CANCER : LA PRÉVENTION SANTÉ TERTIAIRE

Si, du fait de leur forte interdisciplinarité (médecins, coachs sportifs, diététiciennes, psychologues...), les stations thermales constituent naturellement des lieux idéaux en matière de prévention santé, qu'il s'agisse d'enrayer la survenue de la chronicité d'une affection ou bien d'éviter le développement de futures pathologies en redonnant les bases d'une bonne hygiène de vie, une étude réalisée en 2013 sur les stations thermales de Châtel-Guyon, Le Mont-Dore et Vichy, a révolutionné l'univers du thermalisme.

Publiée dans la revue scientifique internationale "European Journal of Cancer", cette étude intitulée PACThe (Programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en milieu thermal) et coordonnée par le Professeur Yves-Jean BIGNON du Centre Régional de Lutte contre le Cancer Jean Perrin, a permis de valider l'hypothèse selon laquelle un séjour de

15 jours en station thermique incluant soins thermaux, rééquilibrage alimentaire, activité physique et réhabilitation de l'estime de soi améliorerait à court terme la qualité de vie familiale, professionnelle et sociale des femmes en rémission d'un cancer du sein et diminuerait à long terme leur risque de récurrence.

Suite logique de cette étude, le programme PACS (Programme d'éducation thérapeutique après cancer du sein) en milieu thermal a été mis en place au niveau régional.

Il a pour objectif d'améliorer durablement la qualité de la vie des femmes en rémission complète d'un cancer du sein, par un accompagnement éducatif de 3 semaines (activité physique adaptée, ateliers collectifs ou individuels sur l'alimentation, le bien-être, rencontres avec des professionnels de santé), en complément des soins thermaux.

Ce programme, adossé à une cure thermique, est conçu pour les affections suivantes : troubles métaboliques (Vichy), troubles psychosomatiques (Nérès-les-Bains), troubles dermatologiques (La Bourboule), troubles veineux / lymphoedème (Evau-les-Bains).

CLUSTER INNOVATHERM : POUR DES STATIONS DE PLEINE SANTÉ

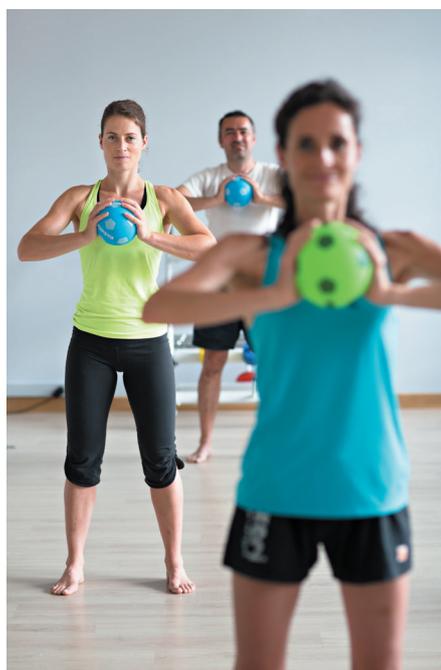
Aujourd'hui, les stations thermales d'Auvergne se sont réunies au sein du Cluster d'Excellence INNOVATHERM (une structure réunissant à ce jour une trentaine d'adhérents dont les établissements thermaux d'Auvergne, des centres de recherche publique et des entreprises privées), afin de poursuivre le chemin initié par l'étude PACThe et de poursuivre l'innovation en station.

L'objectif affiché ? Faire entrer les stations thermales d'Auvergne dans le thermalisme de demain à travers la création de nouveaux formats de cure, scientifiquement validés et plus courts que les trois semaines actuelles.

Coordonner l'ensemble des acteurs participant à la vie de la station thermique au sein du concept de "Station de Pleine Santé" et faire de la région Auvergne la destination thermique à la pointe de la démarche de Prévention Santé, tel est le nouvel enjeu pour les établissements thermaux membres du Cluster Innovatherm.

Médecine millénaire et dépourvue d'effet secondaire, le thermalisme auvergnat n'a pas fini de se réinventer !

Texte Audrey Fournier



EN MAI ET JUIN,

**DES ATELIERS ET CONFÉRENCES
POUR DEVENIR ACTEUR DE
SA SANTÉ**



BOURBON-L'ARCHAMBAULT

Tél. : 04 70 67 07 88

• Aquagym

Lundi, mardi, jeudi à 14h45, 15h30 et 16h15 pour les associations
Vendredi et jours fériés à 16h15
Samedi à 14h45 pour les Individuels

• Aquabike coaché

Lundi, mardi, mercredi et jeudi à 18h15
Vendredi à 15h30 et 18h15
Samedi à 15h30, 16h15 et 18h15

• Coach fitness

Lundi, mercredi et jeudi à 9h30 et 10h30
Mercredi à 12h et 13h - Samedi à 15h et 16h

• Sophrologie

Tous les mardis à 16h30

• Reflexologie plantaire

Jeudi à 16h30
1 fois par mois : Conférence sophrologie gratuite le jeudi à 17h30

Ateliers sous réserve d'un minimum de 3 participants. Réservation obligatoire.



LA BOURBOULE

Tél. : 04 73 81 21 00

• Psychophonie

Les jeudis 2 et 16 mai, 20 et 27 juin à 14h30

• Pilates

Les lundis 6 mai et 3 juin à 14h30

• Conférence sur le sommeil

Le mardi 14 mai à 14h

• Diététique

Les lundis 20 mai et 17 juin à 14h30

• Tai Chi

Les mardis 21 mai et 25 juin à 14h30

• Art Thérapie

Les mardis 28 mai et 11 juin à 14h30

• Chi Gong

Le mercredi 12 juin à 14h30

• Syndrome de l'intestin irritable

Le mardi 18 juin à 14h30

• Randonnée pédestre

Tous les vendredis à 14h



CHÂTEAUNEUF-LES-BAINS

Tél. : 04 73 86 41 82

• Après-midi Santé et bien-être

8€ le cours ou 12€ les 2 cours

Sophrologie

15h - 16h15

à la Résidence du Parc

Tous les lundis à partir du 29 avril

Cours de yoga

16h30 - 18h - Sans réservation

• Cours de Qi Gong

Tous les vendredis dans le parc thermal à 17h à partir du 3 mai

5€/pers

Sans réservation

• Conférence "La maladie de Lyme"

15 mai à 15h

1h30 - Gratuit

Sans réservation

• Séance d'auto-massage

16 mai à 16h

1h - 8€/pers

Sans réservation

• Atelier d'activité physique :

théorie et pratiques

19 juin à 15h

1h30 - Gratuit - Sans réservation

CHÂTEL-GUYON

Tél. : 04 73 86 00 08

• Activités santé et prévention

Balade oxygène, marche nordique, qi gong, yoga, sophrologie, relaxation par le mouvement, danse de salon, pilates, ateliers diététiques.

Toutes les semaines, du lundi au vendredi (de 15h à 18h30)

A partir de 7€ - ouvert à tous

• Séance d'Aquafitness

Aquagym, Aquabike, Aquacircuit, 3 niveaux d'intensité soft, tonic et intensif + accès à l'Espace détente et sport du spa (hammam, sauna, tisanerie et salle de sport).

Toutes les semaines, du lundi au vendredi (de 9h40 à 20h) et le samedi matin (de 8h40 à 12h30) - 16€ la séance

Réservation : 04 73 86 12 22

Au Spa Source d'équilibre de Châtel-Guyon

• Atelier d'initiation à la méditation de pleine conscience

Vendredi 17 mai, 7 et 28 juin à 15h

Aux Thermes Henry (Parc thermal)

2h - 14€

Réservation au 04 73 86 00 08

• Conférence santé "La naturopathie et l'inflammation chronique"

Vendredi 3 mai, 24 mai et 14 juin - 16h15 - Entrée libre

Aux Thermes Henry (Parc thermal)

1h - Entrée libre

• Conférence santé "Alimentation et Syndrome de l'intestin irritable"

Jeudi 9 mai, 23 mai et 27 juin - 15h30 - 7€/pers

Au Centre culturel de La Mouniaude

Renseignements : 06 64 36 07 58

• Conférence santé "L'hypnose thérapeutique : découvrez ses bienfaits"

Vendredi 10 mai - 16h15

Aux Thermes Henry (Parc thermal)

1h - Entrée libre

• Conférence santé "L'hypnose : votre cerveau à tant à vous apprendre"

Vendredi 21 juin - 16h15 - Entrée libre

Aux Thermes Henry (Parc thermal)

1h - Entrée libre

CHAUDS-AIGUES

Tél. : 04 71 23 51 06

- **Découverte de l'automassage à l'aide d'un rouleau**
Les 5 et 19 juin 2019 à 14h (45 min) - 5€
- **Impédancemétrie et posturologie**
Le 13 juin 2019 à 14h (1h) - 5€

EVAUX-LES-BAINS

Tél. : 05 55 65 50 01

- **Marche Nordique - Rando Santé Qi Gong**
Tous les vendredis à 14h (1h30) 5 et 8€
- **Le Yoga sur chaise**
Mardis et jeudis à 15h ou 15h30 (1h30) 10€
- **Balade plantes sauvages**
Les 7 et 21 mai, le 11 juin 2019 à 15h (1h30)
Découverte des vertus et usage des plantes



LE MONT-DORE

Tél. : 04 73 65 05 10

- **Atelier Aquabike**
Le 13 mai de 15h30 à 16h - 18€
- **Atelier Tai Chi**
Le 6 juin de 14 h à 15h - 15€
- **Atelier Initiation à la pratique du golf**
Le 31 mai de 16h à 17h30 - 25€
- **Atelier Qi Gong**
Le 14/06 de 14h à 15h - 15€



NÉRIS-LES-BAINS

Tél. : 04 70 03 10 39

- **Conférence sur la Sclérose en plaques**
Le 2 mai à 17h30
- **Conférence sur Parkinson**
Le 22 mai à 17h30
- **Conférence sur la Névralgie Pudendale**
Le 14/06 à 17h
- **Conférence sur l'Aidant**
Le 21 mai à 17h

Toutes les conférences ont une durée de 1h30 et sont gratuites



ROYAT - CHAMALIÈRES

Tél. : 04 73 29 51 51

- **Conférence naturopathie**
Le 21 mai et le 11 juin à 15h
- **Atelier auto massage do-in**
Les 7 et 28 mai et le 18 juin
- **Atelier sophrologie**
Tous les jeudis de mai/juin à 14h - (sauf jours fériés et le 20 juin)
- **Qi Gong**
Le 21 mai et le 11 juin
- **Réflexologie**
Les 7 et 28 mai, le 18 juin
- **Aromathérapie**
Les 14 mai, 4 et 25 juin
- **Initiation à l'hypnose thérapeutique**
Les 2 et 23 mai, le 13 juin à 14h
- **Conférence diététique**
Les 3 et 24 mai, le 14 juin à 15h

Tous les ateliers se font sur inscription et sont ouverts à tous, aux tarifs de 8€

VICHY

Tél. : 0 800 30 00 63

- **Cours de cuisine diététique**
Tous les mercredis à 15h (1h)
- **"L'art thérapie : bien-être et créativité"**
Les mardis 21 mai et 18 juin à 18h (1h)
- **L'art thérapie et la retraite**
Les mardis 7 mai, 4 et 25 juin à 18h (1h)
- **L'art thérapie pour les femmes**
Les mardis 14 mai et 11 juin à 18h (1h)
- **Coaching : Ou en suis-je dans ma vie ?**
Les mercredis 15 mai et 5 juin à 18h (1h)
- **Coaching : Gérer son stress et ses émotions**
Les mercredis 22 mai et 12 juin à 18h (1h)
- **Coaching : Comment gagner l'estime de soi**
Les mercredis 29 mai et 19 juin à 18h (1h)
- **Coaching : Avez-vous des auto-sabotages ?**
Le mercredi 26 juin à 18h (1h)
- **Sophrologie : Émotions, Alimentation et lâcher prise**
Les Jeudis 2 mai et 6 juin à 16h (1h)
- **Sophrologie : Éliminer les pensées et émotions négatives**
Les Jeudis 16 mai et 20 juin à 16h (1h)

Tarif 10€ par atelier

(sauf cours de cuisine diététique 14€)



Découvrez le thermalisme

3 soins pour 30 €

**Pour permettre à toutes et à tous de goûter
aux bienfaits des soins thermaux.**

Ouvert à tous, certains jours sur réservation téléphonique.

Du lundi 13 mai au samedi 18 mai



THERMES DE BOURBON-L'ARCHAMBAULT

- Bain reminéralisant
- Ondée thermale
- Jets en piscine thermale

> Le lundi 13 mai de 16h à 19h
Le mardi 14, mercredi 15, jeudi 16 et samedi 18 mai de 8h à 12h et de 16h à 19h et vendredi 17 mai de 8h à 12h puis de 14h30 à 19h
> Tél. : 04 70 67 07 88

THERMES DE NÉRIS-LES-BAINS

- Bain hydromassant (10 min)
- Modelage sous eau thermale (10 min)
- Douche à jet

> Lundi 13, mardi 14, jeudi 16 et vendredi 17 mai de 16h à 18h30, mercredi 15 mai de 16h à 17h15, samedi 18 mai de 16h à 18h
> Tél. : 04 70 03 10 39

THERMES DES DÔMES - VICHY

- Bain : dans une baignoire d'eau thermale à 35°C, vous serez massé(e) par des jets.
- Modelage sous affusion ou modelage aux huiles chaudes (au choix et en fonction de la disponibilité).
- Forfait sport : cours d'aquagym, de renforcement musculaire ou coaching en salle de cardio-training + accès à l'espace détente (piscine sur créneau libre, sauna, hammam, jets froids, halothérapie et bain bouillonnant).

> Lundi 13, mardi 14, mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 mai : 14h - 18h (soins 1 et 2) 19h30 (sport et détente).
> Samedi 18 mai : 9h - 18h (soins) - 19h30 (sport et détente)
> Tél. : 0 800 30 00 63 (N° Vert gratuit)

CALEDEN À CHAUDES-AIGUES

- Bain aérobain
- Douche au jet
- Massage sous eau

> Du lundi 13 au samedi 18 mai de 14h à 17h
> Tél. : 04 71 23 51 06

**THERMES D'EVAUX-LES-BAINS**

- Bain hydromassant (20 mn)
- Etuve de dos
- Douche pulvérisée

> Du lundi 13 au samedi 18 mai de 11h30 à 15h
> Tél. : 05 55 65 50 01

GRANDS THERMES DE LA BOURBOULE

- Inhalation collective
- Douche au jet
- Humage nébulisation

> Du lundi 13 au samedi 18 mai de 8h à 10h
> Tél. : 04 73 81 21 00

THERMES DE CHÂTEAUNEUF-LES-BAINS

- Bain hydromassant
- Douche au jet
- Accès piscine thermale

> Du mardi 14 au samedi 18 mai de 7h à 12h
> Tél. : 04 73 86 67 49

THERMES DE CHÂTEL-GUYON

Soins au choix sous réserve de disponibilité

- Douche de forte pression en piscine thermale (10 min) ou piscine de boue thermale (10 min)
- Douche pénétrante (5 min) ou manu pédidouche (10 min)
- Bain au choix entre aérobain ou Bain douche immersion (15 min)

> Du lundi 13 au samedi 18 mai de 14h à 17h
> Tél. : 04 73 86 00 08

THERMES DU MONT-DORE

- Bain de vapeur
- Immersion en piscine
- Bain reminéralisant hydromassant

> Du lundi 13 au samedi 18 mai de 7h à 12h
> Tél. : 04 73 65 05 10

THERMES DE ROYAT - CHAMALIÈRES

- Bain avec douche en immersion
- Illutation locale multiple
- Douche générale ou douche pénétrante

> Du lundi 13 au samedi 18 mai de 7h à 11h
> Tél. : 04 73 29 51 51



Un été en Peignoir

PROFITEZ DU PRINTEMPS DU THERMALISME EN AUVERGNE POUR RÉSERVER VOTRE MINI-CURE EN JUILLET OU EN AOÛT À -20% !

Opportunité à saisir sur :
www.auvergne-thermale.com/ete-en-peignoir*

LE CONCEPT DE MINI-CURES

Les mini-cures de l'Auvergne Thermale ont pour but de répondre à la demande de personnes désireuses de prendre leur santé en charge sans pour autant disposer des trois semaines nécessaires au suivi d'une cure thermale traditionnelle.

On peut les aborder dans une optique de remise en santé ou bien comme des séjours de prévention pour éviter que des petits problèmes de santé ne se transforment en maladie chronique.

A l'heure actuelle, toutes les stations thermales de l'Auvergne Thermale proposent des cures libres et l'on trouve des séjours santé dans toutes les thématiques déclinées par la cure thermale (prévention de l'arthrose, séjour anti-stress, jambes lourdes...).

AU PROGRAMME DE VOTRE "ÉTÉ EN PEIGNOIR"

Dans l'Allier, **Néris-les-Bains**, grâce à l'exceptionnelle richesse en Lithium de son eau, associée aux techniques de soins aux bienfaits reconnus, propose des mini-cures "Halt'O Stress" et "Halt'O

Douleurs" (6 ou 12 jours) pour se régénérer, retrouver de la sérénité et une meilleure qualité de sommeil d'une part et soulager des douleurs liées à des gestes récurrents effectués au quotidien. **Bourbon-l'Archambault** décline des mini-cures "Sur mesure" (24 soins - 6 jours), orientées selon vos besoins en rhumatologie et "Mal de dos" (27 soins - 6 jours) pour décontracter les muscles du dos, de la nuque, des épaules et regagner de l'amplitude articulaire. **Vichy** met à la disposition son savoir-faire thermal reconnu sur les mini-cures "Maigrir à Vichy" et "Remise en santé".

Dans la Creuse, à **Evaux-les-Bains**, vous découvrirez le forfait "Jambes Tonic" pour retrouver une légèreté des jambes grâce aux soins drainants qui aident à relancer la circulation sanguine et lymphatique et la formule "soins du dos" pour apporter une solution efficace à vos soucis lombalgiques.

Dans le Puy-de-Dôme, à **Châtel-Guyon** optez pour une mini-cure prévention santé 6 jours (4 soins par jour) "Rhumatologie" ou "Bien-être digestif". Toute l'efficacité thermale à votre rythme. À **Royat - Chamalières**, vous aurez le choix entre une mini-cure arthrose de la Colonne Vertébrale, Mains, Fibromyalgie, Artérite, Syndrome de Raynaud. Au **Mont-Dore**, les mini-cures sur mesure "voies respiratoires" ou "Rhumatologie" sont orientées selon vos besoins et s'apparentent à de véritables concentrés de cures thermales. À

La Bourboule, le choix est large avec différentes mini-cures autour des voies respiratoires et de la dermatologie.

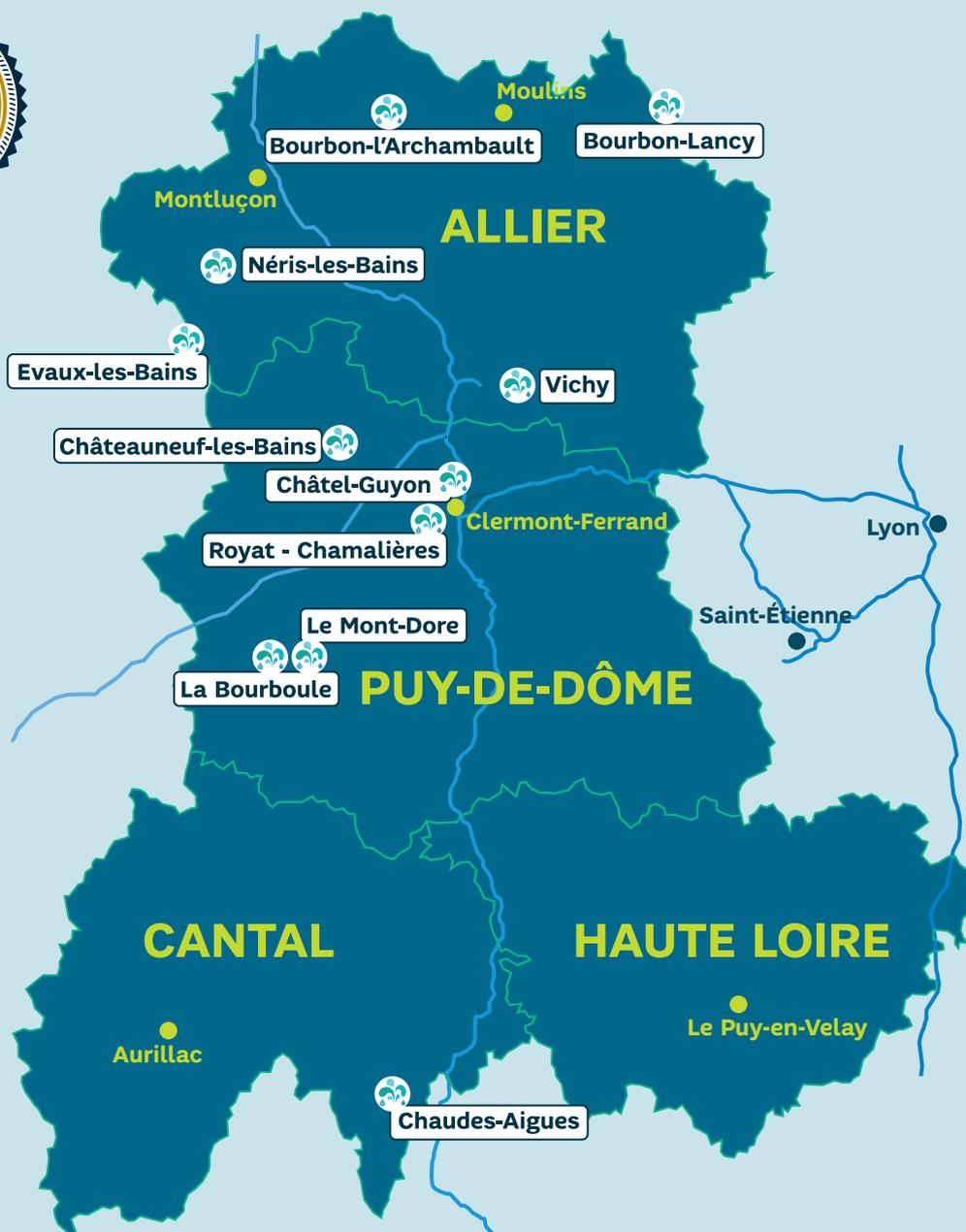
À **Chaudes-Aigues**, dans le Cantal, 3 forfaits pour un seul objectif, la remise en forme thermale de tous : les forfaits "Découverte" (3 soins par jour), "Vitalité" (4 soins par jour) et "Sérénité" (5 soins par jour) sur 6 jours. Une véritable cure de prévention des affections rhumatismales et articulaires.

**Offre valable pour toute pré-réservation entre le 1^{er} mai et le 30 juin 2019 sur une sélection de mini-cures 6, 9 ou 12 jours (hors hébergement) effectuées entre le 1^{er} juillet et le 31 août 2019*

en juillet ou
en août
- 20 % !

AUVERGNE THERMALE

Terre de santé



11 Stations thermales

Bourbon-Lancy • Bourbon-l'Archambault • La Bourboule
Châteauneuf-les-Bains • Châtel-Guyon • Chaudes-Aigues • Evaux-les-Bains • Le Mont-Dore
Nérès-les-Bains • Royat - Chamalières • Vichy



AUVERGNE THERMALE

www.auvergne-thermale.com

8 avenue Anatole France - 63130 Royat - tél. : 04 73 34 72 80 - info@borvo.com



Avec le soutien de :

