

**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



Participez
aux conférences
et ateliers autour
du thermalisme et
de la prévention et
santé

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

Allier (03)

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)



Cantal (15) ~~~~~

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



Creuse (23) ~~~~~

THERMES D'ÉVAUX-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



Puy-de-Dôme (63) ~~~~~

GRANDS THERMES DE LA BOURBOULE

3 soins au choix VR (parmi les six soins possibles) ou DR (parmi 4 soins possibles).

- 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



Devenez acteur de votre santé

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

Dans le cadre du printemps du thermalisme, elles renforcent leur dispositif avec de nombreux ateliers et conférences destinés à vous aider à prendre soin de votre santé, que ce soit sur des questions d'alimentation, d'activité physique, de stress, de mal de dos ou bien encore de mémoire...

Nous vous proposons ci-dessous une sélection des ateliers et conférences prévus en mai et juin.

Ce programme n'est pas exhaustif. Retrouvez l'ensemble des ateliers et conférences santé sur www.auvergne-thermale.com

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**
15h - 16h15
8€ le cours ou 12€ les 2 cours
Sophrologie
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



CHAUDES-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 mai 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€)



Un été en Peignoir à -20%

Profitez du Printemps du Thermalisme en Auvergne pour réserver votre mini-cure (6, 9 ou 12 jours) en juillet ou en août à -20% !

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

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

MINI-CURE	DUREE ET NOMBRE DE SOINS	PRIX INITIAL	-20% /PERSONNE
BOURBON-L'ARCHAMBAULT			
Sur mesure	6 jours - 24 soins	318 €	254,40 €
Mal de Dos	6 jours - 27 soins	395 €	316 €
CHÂTEL-GUYON			
Cure Prévention Santé Rhumatologie	6 jours - 4 soins/jour	299 €	239,20 €
Cure prévention Santé Bien-Être Digestif	6 jours - 4 soins/jour	299 €	239,20 €
CHAUDES-AIGUES			
Forfait Découverte	6 jours	342 €	273,60 €
Forfait Vitalité	6 jours	468 €	374,70 €
Forfait Sérénité	6 jours	612 €	489,60 €
EVAUX-LES-BAINS			
Jambes Lourdes	6 jours - 24 soins	250 €	200 €
Soins du Dos	6 jours - 24 soins	280 €	224 €
LA BOURBOULE			
Remise en santé à l'eau thermale voies respiratoires ou dermatologie	6 jours	249 €	199 €
Séjour Oxygène	6 jours	299 €	239 €
LE MONT-DORE			
Sur mesure Rhumatologie	6 jours - 24 soins	312 €	249 €
Sur mesure Voies Respiratoires	6 jours - 24 soins	312 €	249 €
NÉRIS-LES-BAINS			
Halt' O Stress	6 jours - 24 soins	520 €	416 €
	12 jours - 48 soins	936 €	748,80 €
Halt'O Douleurs	6 jours - 24 soins	505 €	404 €
	12 jours - 48 soins	909 €	727,20 €
ROYAT - CHAMALIÈRES			
Arthrose de la Colonne Vertébrale	6 jours - 24 soins	252 €	201,60 €
Main	6 jours - 24 soins	252 €	201,60 €
Fibromyalgie	6 jours - 24 soins	252 €	201,60 €
Artérite	6 jours - 24 soins	252 €	201,60 €
Syndrome de Raynaud	6 jours - 24 soins	252 €	201,60 €
VICHY			
Maigrir à Vichy	6 jours - 27 soins	862 €	689,60 €
Remise en Santé	6 jours - 21 soins	724 €	579,20 €

Un été en Peignoir à -20%

Profitez du Printemps du Thermalisme en Auvergne pour réserver votre mini-cure (6, 9 ou 12 jours) en juillet ou en août à -20% !

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

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 % !

