

## Centres thermaux des Charentes : Des cures en toute liberté pour retrouver forme et moral

Au sortir de l'hiver, le corps est souvent fatigué et le moral un peu bas, accentué par les effets Covid-19. Reconnus pour leurs multiples bienfaits grâce à leurs eaux riches en minéraux essentiels, les Centres Thermaux des Charentes proposent différentes cures aux formats adaptés aux rythmes de vie actuels des actifs. Rhumatologie, phlébologie, troubles anxieux, voies respiratoires ou encore conséquences liées à la Covid-19, toutes les affections peuvent ainsi être traitées.



Rochefort



Jonzac



Saujon

### CENTRE THERMAL DE JONZAC – Une Cure Nocturne pour les actifs

Le centre, au décor troglodytique surprenant, traite 3 orientations thérapeutiques : rhumatologie, voies respiratoires et phlébologie, également dispensées en double-orientation. En 2022, pour compléter son offre, les Thermes de Jonzac proposent une « Cure Nocturne ». Initialement prévue pour les actifs locaux, dont l'emploi du temps ne permet pas de suivre une cure thermale en journée, cette cure accueille également d'autres patients. Ils peuvent ainsi venir en famille sur le territoire, prendre le temps de souffler en journée et profiter de soins de 18h à 20H30.

En complément, des activités physiques ou aquatiques, encadrées par un coach sportif, mais aussi des ateliers santé telle que la musicothérapie ou des ateliers posturologie sont proposés, ainsi que des rituels spa à l'institut de beauté.

**A Jonzac**, une découverte de la ville ou des vignes, une visite du château millénaire, ou une échappée vers l'estuaire de la Gironde sont immanquables.

[www.chainethermale.fr/jonzac](http://www.chainethermale.fr/jonzac)

### CENTRE THERMAL DE ROCHEFORT – Des mini-cures pour soulager ses douleurs

Les soins thermaux dispensés à Rochefort sont individuels et orientés autour de 4 disciplines permettant de soulager les douleurs chroniques en rhumatologie, phlébologie, dermatologie et affections bucco-linguales. Si le temps pour une cure complète n'est pas possible, les cures sont déclinées en 2, 3, 4 ou 6 jours pour profiter des soins et sentir leurs premiers bénéfices :

- Cure Phlébotonique
- Cure découverte thermale - Cure Rhumat'Eau
- Cure Phléb'Eau
- Cure Dermat'Eau

**Rochefort** ouvre une porte sur l'estuaire de la Charente enjambé par le tout dernier Pont Transbordeur de France, l'océan et ses îles Aix et Madame. La ville d'Art et d'Histoire qui fut choisie par Colbert pour devenir le plus grand arsenal militaire du royaume est le port d'attache de la célèbre frégate, l'Hermione.

[www.thermes-rochefort.com](http://www.thermes-rochefort.com)

### THERMES DE SAUJON – Stages et cures Covid

Le centre de Saujon est spécialisé dans le traitement des troubles anxieux et du sommeil depuis 160 ans. Le centre a ainsi créé une école thermale du stress : **des stages de 1 à 3 semaines** sont proposés afin d'apprendre à gérer son anxiété : le séjour est rythmé par des ateliers psychoéducatifs, des soins de balnéo et un suivi psychologique personnalisé.

**Cure COVID PSY et Cure POST COVID** : prise en charge corporelle et psychologique afin de réduire les symptômes post-traumatiques liés à la crise sanitaire et abaisser l'état de tension interne. Prise en charge des personnes atteintes de la Covid avec séquelles sur leur fatigue physique et mentale. Beaucoup de personnes développent longtemps après des signes tels qu'une fatigue intense, des troubles digestifs, des douleurs musculaires, des troubles du sommeil ou une perte d'énergie. Des symptômes qui sont durables. Ces stages, qui nécessitent beaucoup de psychologie, sont conçus par des experts pour les curistes de Saujon. Il est aussi possible de chouchouter son corps en profitant de l'Espace Philaé, piscine, jacuzzi, sauna, hammam, massage....

**Saujon** bénéficie d'une situation idéale pour profiter d'une escapade à Royan et sur les plages de sable de la Côte de Beauté après les soins.

[www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)

Les Charentes offrent un décor naturellement riche et des activités variées pour profiter pleinement de son séjour thermal. Informations complémentaires : [www.infiniment-charentes.com/thermalisme-histoire-deaux](http://www.infiniment-charentes.com/thermalisme-histoire-deaux)