

BIENFAITS DE L'EAU THERMALE EN CHARENTES :

Expériences bien-être et programmes courts

Parce qu'il peut être difficile de mobiliser 3 semaines pour suivre une cure thermale, les centres thermaux des Charentes proposent des programmes en formats courts ou en expériences bien-être. Ils permettent de profiter de la qualité de leurs eaux, riches en minéraux, et des soins, en entretien à sa cure classique ou en découverte lors d'un séjour sur le territoire. Entre tourisme et temps pour soi, les Charentes offrent une pluralité d'activités où se ressourcer dans un environnement naturel sain.

> Thermes de Jonzac

Programme holistique « Corps & Esprit » : médecines douces

Pour préserver et même retrouver la santé, il ne suffit pas toujours de prendre en charge les problèmes physiques. La thérapie holistique s'allie à la médecine thermale pour prendre en compte le patient dans sa globalité : corps et esprit, et non pas uniquement des symptômes. Exclusivement proposé aux Thermes de Jonzac ce nouveau programme allie des activités bien-être et santé pour retrouver un équilibre, se détendre et reprendre contact avec son corps :

- 1 séance Nordic Yoga (90 mn) et 2 séances de gymnastique douce (45 mn)
- 2 ateliers « Naturopathie & Alimentation » (60 mn)
- 1 atelier Automassage (30 mn) & 1 modelage (20 mn)
- 2 séances de Musicothérapie (30 mn) et 1 séance de sophrologie (90 mn)

Tarif : 199€ en complément d'une cure conventionnée ou en cure libre 5 jours.

Jonzac côté Tourisme : une découverte de la ville ou des vignes, une visite du château millénaire, ou une escapade vers l'estuaire de la Gironde sont immanquables.

www.chainethermale.fr/jonzac

> Thermes de Rochefort

Cures Prévention Santé

Pour profiter des bienfaits du thermalisme et agir en prévention, ou se maintenir en bonne santé, les Thermes de Rochefort ont développé des formats alternatifs :

- **Cure Découverte Thermale** – 2 jours (4 soins / jours) – Tarif : 149€
- **Cure Rhumat'Eau** – 3 ou 5 jours (4 soins / jours) : pour conserver ou retrouver l'aisance du mouvement – Tarifs : 239€/3j ou 382€/5j.
- **Cure Phléb'Eau** : pour prévenir et soulager une mauvaise circulation veineuse et conserver ou retrouver la sensation d'une meilleure légèreté de ses jambes – Tarifs : 178€/3j ou 275€/5j.
- **Cure Dermat'Eau** – 3 ou 5 jours (4 soins / jours) : pour réduire les poussées d'eczéma et de psoriasis, apaiser les démangeaisons et accélérer le processus de réparation cutanée et la cicatrisation des lésions.

Tarifs : 181€/3j ou 295€/5j.

- **Cure Derm'Eau Active** – 3 ou 5 jours (5 soins / jour + 3 produits à l'eau thermale de Rochefort de chez « Léa Nature – So Bio Etic ») : pour une peau apaisée, hydratée et régénérée, ce forfait est associé aux produits « So Bio Etic » de Léa Nature à l'eau thermale de Rochefort.

Tarifs : 266€/3j ou 410€/5j.

Rochefort côté Tourisme : magnifique ville-arsenal du XVIIe siècle, Rochefort est bercée par les marées de l'Océan tout proche. Son climat si doux a fait d'elle le paradis des oiseaux et des plantes exotiques. D'art et d'histoire, noble, gaie et fleurie, elle offre mille et un visages.

www.thermes-rochefort.com (Réservations possibles en ligne)

> Thermes de Saujon

Le lâcher-prise thérapeutique au service des cures

Développé et mis en place aux thermes de Saujon, ce modèle de thérapie a fait la preuve de son efficacité thérapeutique sur une durée post-cure de 4 mois. Pour en apprécier les bienfaits :

- **Mini-cure libre** : se décline en 5 après-midis du lundi au vendredi avec accès à Aqua Philae (massage de 25 minutes, bain thermal de 20 minutes et douche thermale de 10 minutes). Tarif 390€
- D'autres programmes spécifiques en complément d'une mini-cure libre **: Tarif par programme 260€
- **Méditation** : 5 ateliers à 2 heures de pleine conscience pour s'initier à la méthode MBSR
 - **Gestion du Stress** : 5 ateliers psychoéducatifs de 2 heures avec des séances de relaxation pour mieux comprendre le processus du stress et développer ses ressources
 - **Burn-out** : 5 ateliers psychoéducatifs pour prévenir l'épuisement et se reconnecter à ses besoins
 - **Endométriose / Adénomyose** : 1 atelier art-thérapie (3h), 1 atelier nutrition (2h), 1 atelier Kinésiologie (2h), 1 atelier écoute du corps avec une sage femme (2h), 1 atelier sport adapté (2h)
 - **Répét des Aïdants** : 5 ateliers psychoéducatifs de 2 heures pour un temps de pause et expérimenter les sensations de relâchement.

Saujon côté Tourisme : la station 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

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



© Curieutin Mossiere



© Madège Rousseau



© Thermes de Saujon