

Thermalisme au féminin : des programmes adaptés dans les centres des Charentes

Entre bienfaits des eaux riches en minéraux et programmes dédiés à la santé féminine, les établissements thermaux des Charentes conjuguent détente et prévention.

Nichée entre océan et nature préservée, la Charente-Maritime est une destination idéale pour allier soins thermaux, ressourcement et découverte d'un cadre apaisant.

Thermes de Saujon

Station référente de la santé mentale

Burn-out special femmes : 5 jours ou 3 semaines

Principalement dû à un état de stress chronique qui conduit petit à petit à un état d'épuisement général tant émotionnel que physique, le burn-out touche davantage les femmes que les hommes parce qu'elles accumulent souvent différentes charges mentales pouvant les conduire à un épuisement physique et psychologique.

Leur implication dans le travail, dans l'éducation des enfants, l'accompagnement d'un proche porteur d'un handicap ou d'une maladie chronique, l'organisation domestique de la maison... les rendent plus fragiles.

Les Thermes de Saujon, centre de référence national pour la prise en charge du burn-out (en prévention ou en accompagnement), propose une cure thermale associée à des ateliers de TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale) via l'École Thermale du Stress :

La cure thermale de 3 semaines aide à se sortir de cet état de stress chronique que provoque le burn-out. Par les bienfaits de l'eau thermale, la relaxation, les massages, les soins thermaux et un suivi médicalisé... les patientes apprennent à maîtriser leur stress et à le comprendre pour se sortir du burn-out.

Un stage « Prévenir le burn out professionnel » avec l'École Thermale du Stress

Pour faire face à un épuisement général, ce stage associe la cure thermale psychosomatique avec des ateliers psychoéducatifs spécifiques et des séances de relaxation. Il peut être effectué sur 5 jours ou 3 semaines

Avec ce stage, une personne sentant les premiers symptômes du burn-out ou sortant d'un burn-out pourra d'une part se reposer, se ressourcer et d'autre part apprendre à mieux percevoir les causes de son stress et les façons de le gérer pour mieux investir ou réinvestir son milieu professionnel.

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

Thermes de Rochefort

Rhumatologie – Phlébologie – Dermatologie –

Affections des Muqueuses Bucco-Linguales

La Cure Phléb'Eau

L'action cicatrisante et désinfectante reconnue de l'eau thermale de Rochefort permet, notamment, le traitement de l'insuffisance veineuse, et des séquelles de phlébites. Afin d'améliorer le retour veineux, de réduire les troubles fonctionnels tels que les jambes lourdes, les crampes nocturnes, et pour également prévenir et soulager la mauvaise circulation et conserver ou retrouver la sensation d'une meilleure légèreté des jambes, les Thermes de Rochefort vous proposent sa cure courte durée « Prévention Santé » : La Cure Phléb'Eau. Elle se décline en 3 ou 5 jours et comprend 4 soins par jour :

- Bain avec aérobains et douche en immersion
- Soins de rééducation vasculaire en piscine thermale
- Atelier couloir de marche (différents ateliers tel que massage de voûte plantaire, marche sur des galets...)
- Compresse d'eau thermale froide

3 Jours (12 soins) : 178 € et 5 jours (20 soins) : 275 €

Rochefort côté Tourisme : magnifique ville-arsenal du XVIII^e 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 Jonzac

Phlébologie - Rhumatologie - Voies respiratoires

Programme « Apaiser son mental aux Thermes de Jonzac »

En 2025, les Thermes de Jonzac, réputés pour leur eau minérale naturelle, bénéfique pour la santé, proposent un programme dédié au bien-être et à l'apaisement : un programme complémentaire innovant destiné à aider chacun à gérer le stress et à retrouver sérénité et équilibre.

Ce programme (non pris en charge par l'Assurance maladie) propose une série d'ateliers variés, combinant relaxation, activité physique, et expression émotionnelle pour alléger son mental.

• **Sophrologie** : cet atelier vise à aider les femmes à s'ancrer dans l'instant présent. Grâce à des mouvements doux, à la respiration, et à la visualisation positive, il permet de réduire les ruminations mentales et de calmer les pensées envahissantes qui accompagnent souvent la charge mentale.

• **Relaxation contée** : une séance cocooning et un moment unique de détente. À travers des techniques de conscience respiratoire et de body scan, suivies de la lecture d'un conte ponctuée de musique, cet atelier favorise l'imaginaire et l'apaisement, permettant ainsi de déconnecter du stress quotidien.

• **Gestion du stress** : cet atelier offre une introduction aux mécanismes de la charge mentale, ses impacts sur la santé, et des outils pratiques en naturopathie pour mieux la gérer. Apprendre à déléguer, se fixer des priorités, et retrouver un état de calme intérieur sont au programme.

• **Groupe de parole** : encadré par une thérapeute, cet espace permet d'exprimer librement ses préoccupations et ses souffrances liées à la charge mentale. L'objectif est de créer un environnement de soutien mutuel où chaque femme peut se sentir écoutée, renforcer sa créativité, et trouver des solutions ensemble.

Tarif : 199€

Jonzac côté Tourisme : 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



©Corentin Mossière

Les Charentes offrent un décor naturellement riche et des activités variées pour profiter pleinement de son séjour thermal.

Informations « destination » : www.infiniment-charentes.com



Contact Presse : Jennifer JEAN – SILFRA COMMUNICATION
jennifer@silfracommunication.com / 06 45 48 38 40