



Été 2013

Sélection de Séjours Santé

Dans les Stations Thermales des Hautes-Pyrénées (65)

Propice à faire un break, l'été est la saison idéale pour prendre soin de sa santé et de celle de ses enfants. Découvrir l'univers du thermalisme par le biais de mini-cures, c'est la possibilité de combiner santé et tourisme grâce aux nombreuses possibilités de loisirs et de découvertes offertes par les stations thermales des Hautes-Pyrénées à cette saison.



TROUBLES DU SOMMEIL

« Cure Relais Morphée » aux « Grands Thermes » de Bagnères-de-Bigorre (5 jours)

La « Cure Relais Morphée » (Nouveauté 2013) est la déclinaison courte du programme thermal « Morphée » qui vient en complément de la cure de 3 semaines en Affections Psychosomatiques et/ou Rhumatologie. Destinée aux personnes actives souffrant de troubles du sommeil et/ou de troubles anxieux et souhaitant profiter de leurs congés pour bénéficier de l'expertise des « Grands Thermes », la « Cure Relais Morphée » combine soins thermaux au Spa Thermal Aquensis et prestations complémentaires (relaxation en piscine, entretiens et évaluations réalisés par les psychologues cliniciennes) aux « Grands Thermes » pour aider les curistes à retrouver sommeil et sérénité.

- Jour 1 : Entretien d'évaluation des troubles du sommeil / Application de boue + Bain spécifique
- Jour 2 : Entretien individuel avec une psychologue / Bain thermal
- Jour 3 : Massage par kinésithérapeute + Bain spécifique
- Jour 4 : Relaxation en piscine thermale / Bain thermal ou Sisté
- Jour 5 : Bain spécifique + Application de boue thermale / Entretien individuel avec une psychologue

Les + : *Séjour proposé toute l'année, Soins thermaux dans le cadre majestueux d'Aquensis*

Tarif : à partir de 555€/pers. avec hébergement à la Résidence des Thermes**** située face aux « Grands Thermes » (base 2 personnes, studio basse saison en petit-déjeuner)

Tel. : 05 62 95 00 23 – www.thermes-bagneres.com

A découvrir à proximité :

Le Pic du Midi
(classé Grand Site de Midi-Pyrénées)
www.picdumidi.com





POST-CANCER DU SEIN

Mini-Cures Lymphoedème à Argelès-Gazost ou Luz Saint-Sauveur

Spécialistes du traitement du lymphoedème, - cet œdème de lymphe pouvant survenir sur le bras ou la jambe à la suite d'un traumatisme tel qu'un traitement du cancer par chirurgie ganglionnaire -, **les stations thermales d'Argelès-Gazost et de Luz Saint-Sauveur ont mis en place en 2013 des mini-cures Lymphoedème** pour permettre aux patient(e)s de venir tester le traitement thermal et acquérir les apprentissages nécessaires pour faire reculer la maladie sur une courte période avant de revenir suivre une véritable cure thermique de trois semaines, prescrites par un médecin.

Mini-Cure Lymphoedème du Bras à Argelès-Gazost (5 jours)

3 soins individuels quotidiens : 3 drainages lymphatiques, 3 bains avec hydromassage, 6 séances de Thalaxion Bras, 3 Manuluves (bain local du bras), 3 enveloppements.

1 séance d'aquagym spécifique au lymphoedème

1 atelier thérapeutique « Conseils de Vie » incluant gymnastique, conseils diététiques, auto-bandages.

Les + : 2 balades en moyenne montagne avec un accompagnateur (mardi et vendredi), accès quotidien au Jardin des Bains, espace Balnéo attendant aux Thermes d'Argelès-Gazost.

Tarif : 199€ - non pris en charge par la Sécurité Sociale

Tel. : 05 62 97 03 24 – www.thermes-argeles.com

Mini-Cure Lympho'Thermes® du Bras à Luz-Saint-Sauveur (6 jours)

4 soins individuels par jour : 6 bains hydromassants, 6 enveloppements, 6 parcours de marche en piscine, 6 séances de pose de bandage réducteur

3 soins en alternance (1 jour sur 2) : 3 drainages lymphatiques manuels, 6 Thalaxion Jambes ou Bras, 3 séances de pressothérapie

Activités collectives dans le cadre du programme d'éducation thérapeutique : atelier de bandage réducteur, atelier apprentissage autovidange ganglionnaire, 3 mobilisations musculaires en piscine, 1 séance Pilates spécifique aux Lymphoedème, 2 séances de relaxation.

Les + : 1 Parcours de Marche Nordique avec accompagnateur, Accès quotidien à l'Espace Balnéo de Luzéa

Tarif : 249€ - non pris en charge par la Sécurité Sociale

Tel. : 05 62 92 81 58 – www.luz.org

A découvrir à proximité :

Cirque de Gavarnie
(classé Grand Site de Midi-Pyrénées)
ete.gavarnie.com





DOULEURS ARTICULAIRES

Mini-Cure Rhumatologie (6 ou 12 jours) aux Thermes de Barèges

Grâce à ses eaux riches en Barégine, un actif anti-inflammatoire naturel, la station de Barèges est une station de choix dans le traitement des rhumatismes et des douleurs chroniques. Pour toutes celles et ceux souhaitant découvrir le thermalisme à travers une déclinaison courte de la cure, la plus haute station thermale de France propose (1250 m d'altitude) une mini-cure Rhumatologie de 6 ou 12 jours comprenant 4 soins quotidiens prescrits par le médecin thermal en début de séjour en fonction de la pathologie.

4 soins par jour parmi : enveloppement de boue thermale, douche au jet, douche pomme, bain à bulles, massages sous eau, piscine immersion, douche pression.

Les + : 2 accès à l'espace thermoludique Cieléo offert

Tarif : à partir de 240€ (6 jours)- non pris en charge par la Sécurité Sociale

Tel. : 05 62 92 68 02 – www.thermes-bareges.com

A découvrir à proximité :

La route du Col du Tourmalet



VOIES RESPIRATOIRES/ORL

Mini-Cure Oxygène (6 ou 12 jours) à Cauterets pour Adultes et Enfants

Votre enfant ou vous-même souffrez d'otites, de sinusite ou de bronchites à répétition ? La Mini-Cure Oxygène permet aux adultes et aux enfants (à partir de 3 ans) de découvrir les bienfaits des eaux thermales de Cauterets, avec les soins de la cure thermique ORL/Voies Respiratoires. Tout comme la cure traditionnelle, elle comprend six soins quotidiens, prescrits par le médecin thermal en fonction de la pathologie.

6 soins par jour parmi : bain nasal, gargarisme, irrigation nasale, aérosol sonore et manosonique, humage individuel ou collectif, bain avec aérobain, douche aux jets, aérobain local (pédiluve).

Les + : Le « Pavillon des Enfants », entièrement dédié aux plus jeunes pour une cure entre copains.

Tarif : à partir de 180€ (6 jours)- non pris en charge par la Sécurité Sociale

Tel. : 05 62 92 51 60 – www.thermesdecauterets.com

A découvrir à proximité :

**Les Cascades du Pont d'Espagne
(Grand Site de Midi-Pyrénées)**





SILHOUETTE/SURPOIDS

Mini-Cure Minceur Vitale (6 jours, en pension complète diététique) à Capvern

Spécialiste du traitement thermal du surpoids et de l'obésité grâce à une eau aux vertus diurétiques et bénéfiques sur les troubles métaboliques, Capvern-les-Bains propose la mini-cure Minceur Vitale (6 jours) à toutes celles et ceux ayant besoin d'un déclic pour reprendre leur silhouette en mains ! Outre l'hébergement en pension complète diététique, ce programme comprend de nombreux soins et prestations réalisés par l'équipe pluridisciplinaire des thermes.

Au programme : 1 consultation médicale, 5 soins d'hydrothérapie quotidiens, 1 séance de sport par jour avec un coach, 2 consultations diététiques, 1 atelier cuisine avec la diététicienne, 1 modelage détente, 2 séances d'aquagym, 1 séance d'aquabike.

En option : Séances d'Endermologie LPG, soins esthétiques au sein de l'institut de beauté intégré aux thermes

Les + : Une carte privilège permettant l'entrée à tarif réduit dans de nombreux sites touristiques alentours, possibilité de profiter des Bains du centre de balnéo de Capvern-les-Bains « l'Edenvik » pour se détendre avec son accompagnant.

Tarifs : à partir de 949.60€ pour 1 personne et 1698.20€ pour un couple

Centrale de réservation « Minceur Vitale » : 05 62 40 91 16 / www.minceurvitale.com

A découvrir à proximité :

Lourdes
(Grand Site de Midi-Pyrénées)



POST-GROSSESSE

SEJOUR JEUNE MAMAN (6 jours) à Saint-Lary Soulan

Un séjour en altitude pour retrouver la forme, travailler sa silhouette et se sentir belle après la venue de bébé... avec, en prime, la possibilité de loger au Mercure Sensoria attenant****. A base de soins toniques et revitalisants, ce séjour permet en outre de se ressourcer grâce aux minéraux et oligo-éléments qui composent l'eau naturelle de Saint-Lary et qui font régulièrement défaut à l'organisme.

4 soins quotidiens :

Soins Hydro : 2 bains hydromassants, 2 bains microbulles, 2 douches à affusion, 2 douches à jet, 1 douche sous marine, et 1 modelage sous affusion.

Soins spécifiques Minceur : 1 peeling Cristal, 2 modelages (50 min): Tonique et Énergétique, et 5 enveloppements cellu-chauffants.

Soins collectifs (6 séances) : Piscine ThermoTonic, Circuit training et Aquatonic.

Tarif 2013 : 648€ par personne 6 jours de soins hors hébergement, à partir de 1303€/pers. en demi-pension à l'hôtel Mercure Sensoria****

Tél. : 05 62 40 71 71 – www.mercuresensoria.com

A découvrir à proximité :

Réserve Naturelle du Néouvielle

Contact Presse : Audrey FOURNIER – 06 98 26 67 14 – aud.fournier@gmail.com



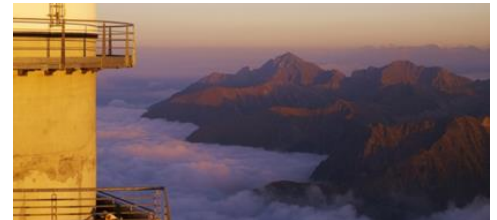
LES HAUTES-PYRENEES, 8 STATIONS AU SOMMET

Riches de grands sites mondialement connus tels que Lourdes, le Cirque de Gavarnie, le Pic du Midi, Cauterets-Pont d'Espagne... les Hautes-Pyrénées disposent de huit stations à la pointe de la thérapeutique thermique (Argelès-Gazost, Bagnères-de-Bigorre, Barèges-Barzun, Beaucens, Capvern-les-Bains, Cauterets, Luz Saint-Sauveur, et Saint-Lary), constituant ainsi le premier département de France pour le nombre de stations thermales.

Grâce à la diversité de leurs sources minérales leur permettant de traiter de nombreux types d'affections (affections rhumatologiques, problèmes de circulation veineuse et lymphatique, affections ORL, troubles du sommeil, calculs rénaux, obésité...) ces stations ont accueilli en 2009 près de 27 000 curistes, soit 41% de la fréquentation thermique régionale de Midi-Pyrénées, 4^{ème} région thermique française.

Hautes-Pyrénées Tourisme Environnement (le Comité Départemental du Tourisme des Hautes-Pyrénées) et la Fédération Thermale et Climatique des Hautes-Pyrénées (regroupant les stations thermales du département) élaborent chaque année un plan d'actions commun comprenant notamment des relations presse et la présence au Salon des Thermalies pour promouvoir les stations thermales des Hautes-Pyrénées.

Plus d'infos sur : www.tourisme-hautes-pyrenees.com



Contact Presse : Audrey FOURNIER

06 98 26 67 14

aud.fournier@gmail.com