



LES ACTIVITÉS SANTÉ

Nous avons réuni des professionnels, experts dans leurs domaines, et dont l'objectif est de mettre à votre service des activités adaptées à vos attentes, conçues grâce à leur savoir-faire et leur expérience.

**Balaruc
les Bains**
EAU THERMALE

STRETCHING

Le stretching consiste en des étirements musculaires doux, souvent réalisés après une séance d'exercice ou simplement pour détendre le corps. En pratiquant le stretching, vous améliorez votre souplesse et votre mobilité articulaire, tout en prévenant les blessures et en soulageant les tensions musculaires. En intégrant une respiration consciente, vous renforcez vos muscles profonds et profitez d'un moment de détente et de relaxation.

ATELIER RENFORCEMENT DU DOS

Cet atelier propose des exercices ciblés visant à renforcer les muscles de votre région dorsale. Vous effectuez des mouvements incluant des extensions du dos, des flexions, des rotations et des élévations des épaules. L'objectif est de développer la force et la stabilité de votre dos pour améliorer votre posture, prévenir les douleurs et les blessures, et favoriser un équilibre musculaire global.

ATELIER POSTURE

L'atelier posture intègre des exercices d'équilibre, de concentration et des techniques de levage sûr des objets. Vous renforcez vos muscles stabilisateurs, améliorez votre posture et apprenez des méthodes sécuritaires pour prévenir les blessures lors de la manipulation d'objets. Cet atelier est essentiel pour adopter de bonnes habitudes posturales au quotidien.

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

Venez découvrir un parcours mêlant activité physique et échanges. Cette pratique intègre l'utilisation de bâtons pour favoriser une marche efficace. Adaptée à différents niveaux de forme physique, elle offre un exercice complet en engageant les muscles du haut et du bas du corps. Cette activité améliore la condition physique générale tout en réduisant l'impact sur les articulations. Les Thermes mettent à disposition du curiste les bâtons de marche.

Séances collectives de 2 heures

1 séance collective	7€
2 séances collectives	12€
3 séances collectives	18€

ENTRETIEN MUSCULAIRE

Cette séance d'exercices est conçue pour maintenir votre force, votre souplesse et votre endurance musculaire. Vous effectuez une série d'exercices variés sollicitant différents groupes musculaires, avec pour objectif de préserver votre santé musculaire et articulaire à long terme. C'est une excellente manière de rester actif et de prévenir les problèmes liés à la sédentarité.

RÉVEIL MUSCULAIRE AU BORD DE L'ÉTANG

Le réveil musculaire consiste en une série d'exercices doux et dynamiques visant à préparer votre corps pour la journée à venir. Cette activité augmente votre circulation sanguine, stimule vos muscles et améliore votre souplesse articulaire, tout en éveillant votre énergie. Réalisé dans un cadre naturel apaisant au bord de l'étang, il vous offre un début de journée revitalisant.

Pour chaque atelier : séances collectives de 50 minutes

1 séance collective	13€
2 séances collectives	20€
3 séances collectives	25€

Les tarifs mentionnés sont indiqués à titre indicatifs et sont susceptibles d'évoluer.



HYPNOTHÉRAPIE

L'hypnothérapie est une technique naturelle qui vous aide à vous libérer de comportements, émotions ou situations négatives. Pendant une séance, vous êtes guidé par le praticien dans un état de conscience modifiée où votre inconscient devient réceptif aux suggestions positives. Cet état permet de travailler en profondeur sur votre bien-être mental, physique et relationnel. La confiance envers l'accompagnant et votre engagement personnel sont essentiels pour de bons résultats.

Consultations individuelles de 50 minutes

1 consultation	55€
2 consultations	95€
3 consultations	135€

Ce dispositif est particulièrement préconisé pour initier un vrai travail de fond.

SOPHROLOGIE

La sophrologie combine des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Lors d'une séance, vous vous concentrez sur votre corps et votre esprit pour relâcher les tensions et apaiser les empreintes négatives. Cette pratique aide à harmoniser vos émotions, à améliorer votre sommeil et à renforcer votre bien-être général. Chaque séance dure environ 50 minutes, vous permettant d'atteindre une détente progressive et profonde.

Consultations individuelles de 50 minutes

1 consultation individuelle	45€
2 consultations individuelles	75€
3 consultations individuelles	99€

NATUROPATHIE

La naturopathie se concentre sur l'hygiène de vie pour rétablir et maintenir l'équilibre de votre organisme. Lors d'une séance, le naturopathe évalue votre mode de vie et identifie des ajustements alimentaires, des techniques de relaxation et des conseils en phytothérapie pour soutenir votre santé. Cette approche globale s'adapte à tous et vise à vous rendre acteur de votre bien-être au quotidien.

Séances individuelles de 50 minutes

1 séance individuelle	45€
2 séances individuelles	75€
3 séances individuelles	9€

YOGA DU RIRE

Le yoga du rire commence par des exercices de respiration et de rires forcés qui deviennent rapidement naturels et contagieux. En participant à ces séances en groupe, vous augmentez votre apport d'oxygène et stimulez la production d'endorphines. Les bienfaits incluent une réduction du stress, une amélioration de votre sommeil et un renforcement de votre immunité. Chaque séance vous offre une expérience joyeuse et énergisante, contribuant à une meilleure santé physique et mentale.

Séances collectives de 50 minutes

1 séance collective	13€
2 séances collectives	20€
3 séances collectives	25€



RITUEL BIEN-ÊTRE

Reconnectez-vous à votre respiration, pratiquez l'auto-massage, et découvrez un yoga du réveil adapté à tous. Initiez-vous aux huiles essentielles et participez à une méditation pour un moment de recentrage. Cette pratique dynamise, assouplit et étire le corps, vous aidant à vous reconnecter à l'instant présent. Elle stimule le système cardiovasculaire, échauffe le corps, prévient les blessures, élimine les toxines et stabilise le mental et les émotions. Cet enchaînement permet de s'assouplir, se renforcer, améliorer la mobilité et commencer chaque matin du bon pied.

Séances collectives de 50 minutes

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€



ATELIER SOMMEIL

Améliorez votre sommeil avec des méthodes naturelles. Apprenez à chasser les mauvaises habitudes et à adopter de bons réflexes pour des nuits plus paisibles. L'atelier inclut des conseils nutritionnels, l'utilisation de plantes et d'huiles essentielles, des techniques de cohérence cardiaque, et des exercices de relaxation et de visualisation. Vous découvrirez comment favoriser un repos réparateur et améliorer votre qualité de vie nocturne.

Séances collectives de 50 minutes

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE

Pratiquez la méditation active par la marche en pleine conscience. Soyez attentif à ce qui se déroule au présent, en vous, sans jugement. Observez les sensations dans votre corps, remarquez ce que vous voyez et entendez. Cette activité utilise les cinq sens pour installer la paix intérieure, réduire le stress et améliorer la qualité de vie. La régularité de cette pratique est l'un des secrets du bien-être.

Séances collectives de 50 minutes

1 séance collective.....	7€
2 séances collectives.....	12€
3 séances collectives.....	18€

RELAXATION PROGRESSIVE

Découvrez la relaxation progressive, une méthode développée par le Dr Edmund Jacobson, largement utilisée dans le milieu médical. Cette technique de réduction du tonus musculaire détend le corps entier et relâche les tensions nerveuses et psychiques. Idéale pour la gestion du stress, les douleurs musculo-squelettiques et même les addictions, elle permet d'atteindre un état de détente profond et durable.

Séances collectives de 50 minutes

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€



ATELIER ANTI INFLAMMATOIRE

Apprenez à identifier et éviter les aliments pro-inflammatoires et à booster la production de vos propres anti-inflammatoires. Découvrez comment utiliser les plantes et huiles essentielles pour réduire la sensation de douleur. Cet atelier inclut des techniques de cohérence cardiaque et la libération d'endorphines, ainsi que des exercices de relaxation et de visualisation pour alléger la douleur.

Séances collectives de 50 minutes

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€



YOGA ADAPTÉ

Pratiquez un yoga adapté qui inclut l'auto-soin par le mouvement, la respiration et la conscience mentale et émotionnelle. Les séquences de postures sont adaptées à chacun, aidant à tonifier les muscles et à améliorer l'amplitude des mouvements. La respiration profonde permet d'augmenter la capacité pulmonaire, vous offrant une pratique complète et bienfaisante.

Séances collectives de 1 heure

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€

SONO THÉRAPIE

Le terme de sono thérapie parle de lui-même, il s'agit d'une pratique qui vise à prendre soin du corps et de l'esprit par les sons, et même plus précisément par les ondes sonores. La sono thérapie est donc une forme de la musicothérapie. On la nomme aussi parfois «bain sonore» ou encore «massage sonore». Offrez-vous un précieux moment de détente et de relaxation en vous inscrivant à ces séances de relaxation sonore. Laissez les vibrations apaisantes des instruments vous envelopper et vous guider vers un état de calme profond et de bien-être total.

Séances collectives de 1 heure

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€



Activités collectives :

1 séance : 13 €

2 séances : 20 €

3 séances : 25 €

Sauf Marche Nordique : 7 €

Le pack ACTIVITÉS SANTÉ 100 €
5 activités durant votre séjour

Deux séances individuelles parmi
l'hypnose, la sophrologie ou la naturopathie
+ 3 activités collectives au choix

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

ATELIERS COLLECTIFS

10h30 MARCHE NORDIQUE
ADAPTÉE

13h30 ATELIER POSTURE

14h30 ENTRETIEN MUSCULAIRE

10h30 RÉVEIL MUSCULAIRE
AU BORD DE L'ÉTANG

11h00 RELAXATION
PROGRESSIVE

11h30 ATELIER RENFORCEMENT
DU DOS

13h30 MARCHE NORDIQUE
ADAPTÉE

15h00 RELAXATION
PROGRESSIVE

16h00 RITUEL BIEN-ÊTRE

10h30 ATELIER POSTURE
11h30 ENTRETIEN MUSCULAIRE

13h30 ATELIER RENFORCEMENT
DU DOS

14h30 YOGA ADAPTÉ

15h00 MARCHE PLEINE
CONSCIENCE

14h30 STRETCHING

10h30 RÉVEIL MUSCULAIRE
au bord de l'étang

11h30 STRETCHING

13h30 STRETCHING

14h00 YOGA DU RIRE

14h30 ATELIER RENFORCEMENT
DU DOS

15h00 SONO THÉRAPIE

10h30 MARCHE NORDIQUE
ADAPTÉE

11h00 ATELIER
ANTI INFLAMMATOIRE

13h30 ENTRETIEN MUSCULAIRE

14h30 ATELIER POSTURE

15h00 ATELIER SOMMEIL

SÉANCES INDIVIDUELLES

9h, 10h, 13h, 14h, 17h
SOPHROLOGIE
Consultations individuelles
de 50 min.

de 9h à 14h HYPNOSE
Consultations individuelles
de 50 min.

de 9h à 13h HYPNOSE
Consultations individuelles
de 50 min.

9h, 10h, 13h, 14h, 16h, 17h
NATUROPATHIE
Consultations individuelles
de 50 min.

Renseignements :
Espace Forme et Santé
04 67 51 76 82

Balaruc
les Bains
EAU THERMALE