



Les Thermes de Saujon

BIEN DANS SA TÊTE



MÉDECINE & CURE THERMALE

ÉCOLE THERMALE DU STRESS | ATELIERS SANTÉ | HÉBERGEMENTS | SPA THERMAL PHILAE

ÉDITION 2024

Bienvenue aux Thermes de Saujon

04

Bienvenue en Charente-Maritime

06

LES RAISONS POUR VENIR À SAUJON

- 07** 7 bonnes raisons de venir à Saujon
Médecine thermique et douleurs chroniques
- 08** Les indications thérapeutiques
- 09** La médecine thermique efficace
en santé mentale
- 10** Les Thermes de Saujon,
une histoire médicale unique en France
- 11** L'eau thermique de Saujon
- 12** Nos équipes
- 13** La cure pour tous
- 14** Thermassiste
- 15** Votre fidélité récompensée

16

LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

- 17** Les soins thermaux
- 18** Les 4 étapes pour réserver
- 19** Prise en charge et remboursement
- 20** Tarifs des forfaits 2024
- 21** À votre arrivée
Interruption ou annulation de votre cure
- 22** En complément, les ateliers santé

24

L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

- 25** Et si vous ajoutiez un stage à votre cure
- 26** Les différentes thématiques des stages
- 27** Les stages
- 30** Les dates et tarifs des stages
- 31** Les 5 étapes pour s'inscrire
En cas d'empêchement ou annulation
- 32** Efficacité des stages associés à la cure

34

MON HÉBERGEMENT AUX THERMES DE SAUJON

- Nos résidences
- 35** Tarifs hébergements 2024
Services supplémentaires

36

LE SPA THERMAL PHILAE

- Aqua Philae
- 37** Soins holistiques du corps et du visage :
Les "expériences déconnexion"

38

JE RÉSERVE MA CURE

- 39** Fiche de réservation cure thermique
- 41** Fiche de réservation cure libre et/ou
"expériences déconnexion"

Les Thermes de Saujon

Parc des Chalets - 17600 Saujon - 05 46 23 50 15

Création - Mise en page : nolly.fr
Illustrations : Audrey Penaud, jesoustraite.com
Photos : Studio Octobre / JPEG studios / Charente Tourisme / AdobeStock
Impression : Imprimé sur papier couché Creator Silk PEFC
Imprimerie Gatignol - Décembre 2023



Scannez et retrouvez-nous
sur thermes-saujon.fr



Docteur Olivier Dubois

Médecin psychiatre
Président du Directoire
des Thermes de Saujon

2024 : À SAUJON, BIEN DANS SA TÊTE

Chers curistes, c'est un grand plaisir de vous retrouver pour cette nouvelle année thermale.

En France, une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique (dépression, anxiété, stress post-traumatique, etc.). En 2020, la santé mentale est devenue le premier poste de dépenses de l'Assurance-maladie, avec 23,3 milliards d'euros. Le poids économique de ces troubles psychiques pourrait être largement allégé par la mise en place d'une politique de santé adaptée. Ne nous y trompons pas, les français ne sont pas devenus tout-à-coup des grands malades ; par exemple, il n'y a pas plus de schizophrène qu'avant. Le monde va vite, trop vite. La technologie déshumanise à grande vitesse. Il nous faut retrouver des lieux de réhumanisation. Plus il y a de technologie, plus il y a besoin d'humanité.

Les personnes de nature sensible sont souvent celles qui vivent le plus mal cette évolution de la société. Elles ne sont pas pour autant des malades psy, elles ont juste besoin d'humanité, de retrouver des relations sociales, simples, naturelles.

Les troubles en santé mentale sont en forte croissance, d'après tous les organismes internationaux. Les troubles de santé mentale sont davantage des troubles de l'adaptation, des troubles secondaires à un stress chronique, à un épuisement ou à un isolement excessif. La cure thermale est une modalité de soins parfaitement adaptée pour gérer ces états. Elle a démontré son efficacité dans plusieurs études : sur l'anxiété généralisée, l'état dépressif, le sevrage des médicaments anxiolytiques et hypnotiques, les situations de burn-out...

Cette année, une nouvelle étude réalisée aux Thermes de Saujon, publiée dans une revue internationale*, a démontré qu'il existe une corrélation entre le niveau de détente et de relaxation obtenu au cours des soins et l'amélioration clinique sur l'anxiété, la dépression et le sommeil, 4 mois après la cure.

Si vous êtes anxieux, si vous n'arrivez pas à sortir de cette spirale, si vous consommez trop de médicaments pour vous calmer ou mieux dormir, faites une cure à Saujon. Cela vous permettra de vous relâcher, de réduire vos symptômes, d'interrompre la spirale du stress et d'expérimenter durablement des techniques de relaxation, grâce à nos psychologues de l'École Thermale du Stress.

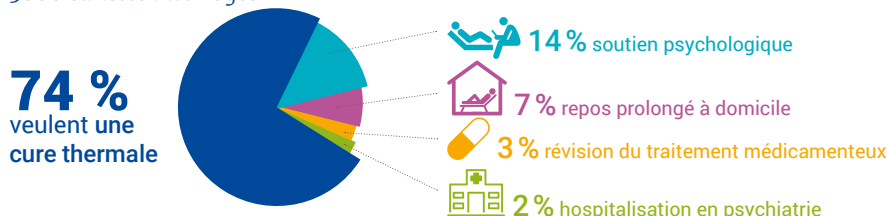
Profitez de l'École Thermale du Stress, de ses ateliers psychothérapiques et d'entretiens individuels assurés par des psychologues chevronnés. Vous pourrez profiter également de notre centre de remise en forme et de nos résidences qui vous permettront un accès direct aux soins par notre joli parc des thermes, de 50 hectares. À Saujon, tout est réuni pour que vous soyez bien dans votre tête !

Dr Olivier Dubois

* VION-DURY J, MICOULAUD-FRANCHI J.A., GROUSSET B., KANNY G., DUBOIS O. Psychosomatic states and their correlation with letting-go: two newly evaluated core factors for investigating the therapeutic effect of spa treatment. 2023. Int J. Biometeorology, 2023, 67 (10): 1643-1650. <https://doi.org/10.1007/s00484-023-02526-z>

QUELLE PRISE EN CHARGE SOUHAITÉE PAR LES PATIENTS ?

5000 curistes interrogés



Source : baromètre de l'École Thermale du Stress 2022. 5 000 curistes interrogés sur les soins dont ils souhaiteraient bénéficier en priorité en 2022, suite à ces deux années de Covid.

“La médecine thermale est la prise en charge la mieux adaptée pour répondre aux situations d'épuisement individuelles.”

Bienvenue EN CHARENTE-MARITIME

Avec ses 460 kilomètres de côtes, son important patrimoine historique et son ensoleillement, la Charente-Maritime vous séduira.



INFORMATIONS

Office de tourisme de Saujon

Rue Pierre de Campet

Tél. : 05 46 08 21 00

saujon@royanatlantique.fr

www.tourisme-saujon.fr

Ouvert du lundi au samedi

9h30 à 12h30 14h à 17h.

Fermé le dimanche.

www.royanatlantique.fr

www.charentestourisme.com



CHARENTES
TOURISME

À la découverte de la Côte de Beauté

La Charente-Maritime est le 3^e département le plus visité de France (en nombre de nuitées). De plus, cette destination est riche de quatre îles dont Oléron, située à 30 minutes de Saujon, qui est célèbre pour ses huîtres, ses forêts et ses plages de sable fin. La Charente-Maritime bénéficie de nombreux atouts touristiques : son ensoleillement, ses plages de sable fin, ses forêts, ses églises romanes et ses équipements de loisirs. Au large, le fabuleux phare de Cordouan, récemment inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

ROYAN ET LE PHARE DE CORDOUAN

Profitez de l'Atlantique et posez vos valises à Royan, la station balnéaire de Charente-Maritime. Toute l'année, la ville vous séduit par son architecture fifties, ses quartiers "Belle Époque", son port de plaisance, son marché classé, ses plages de sable fin et sa côte. Royan a incontestablement la plus belle plage de la région Sud-Ouest. Le phare de Cordouan qui lui fait face est son chef d'œuvre le mieux conservé.

Saujon vous accueille

Traversée par La Seudre, Saujon est une petite ville de charme, au cœur du bassin de La Seudre. Située à 10 km de Royan et des magnifiques plages atlantiques, vous pouvez y profiter du calme et du charme de la campagne saintongeaise. Le pont à écluses au Port Le Ribérou marque la séparation des eaux douces et salées.

Pour découvrir Saujon, on déambule dans les quartiers de l'Église et de la Croix. Ils s'articulent de part et d'autre de la Seudre autour d'une grande rue flanquée d'immeubles. Avec ses nombreux commerces, boutiques et restaurants, la rue Carnot est le cœur vivant de la ville. Chaque 2^e lundi du mois, le centre-bourg s'anime autour de sa grande foire mensuelle. On y trouve de tout : aussi bien des produits locaux et artisanaux que des livres ou des vêtements. Pour découvrir toute la biodiversité de La Seudre, n'hésitez pas à louer un vélo, un canoë-kayak ou à monter à bord du Train des Mouettes qui vous conduira à toute vapeur jusqu'à La Tremblade !



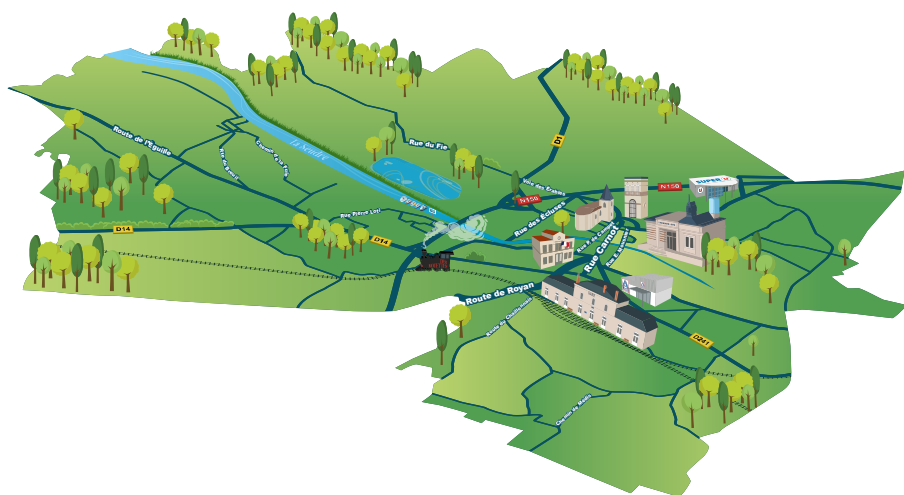
7 000
habitants



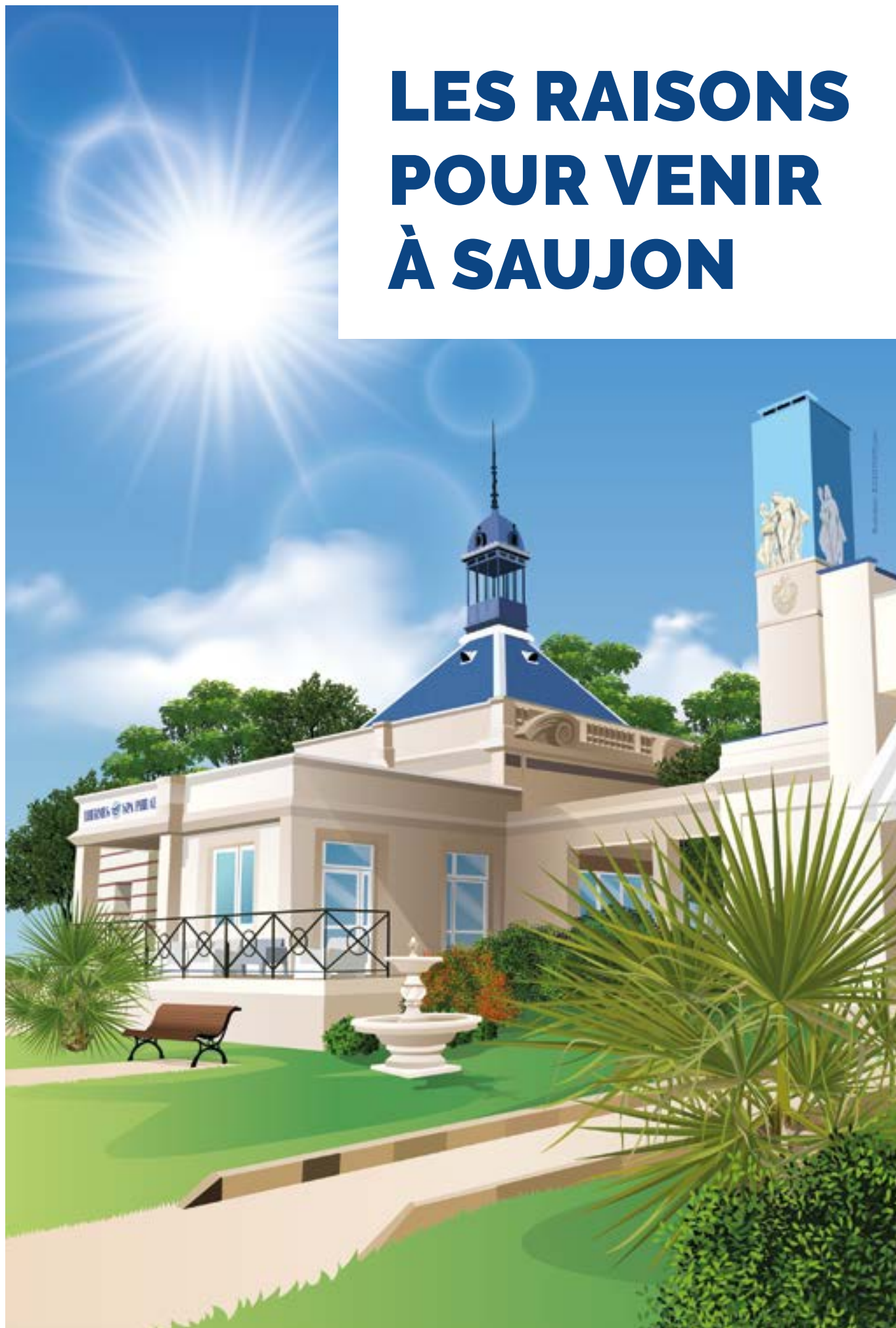
À 15 min de Royan



Microclimat doux,
très ensoleillé
toute l'année



LES RAISONS POUR VENIR À SAUJON



De nombreuses études démontrent l'efficacité de la cure thermique de Saujon en santé mentale.

7 BONNES RAISONS DE VENIR À SAUJON



Station familiale à dimension humaine

1^{re}

station thermique européenne dans la prise en charge des troubles anxieux



Station créée historiquement et toujours dirigée à partir d'un **projet encadré par une direction médicale et familiale**



1^{er} prix européen de l'innovation. Création d'un programme de sevrage des anxiolytiques (ESPA 2016)



Efficacité de la cure dans le trouble anxieux
(Études Stop-Tag et SPECTh coordonnées par Saujon)



Démarche de psychoéducation assurée par **l'École Thermale du Stress** (encadrée par des universitaires nationaux. (cf. p24))



Seule station orientée **exclusivement vers le thermalisme psychosomatique, le burn-out et la santé mentale**

MÉDECINE THERMALE ET DOULEURS CHRONIQUES LÂCHER-PRISE THÉRAPEUTIQUE (LPT) SAUJON, CENTRE EXPERT :

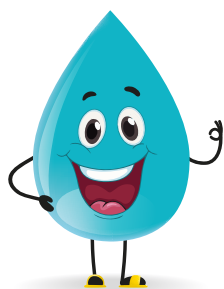
Référence "Presse thermique et climatique". LO RE F., LEDRANS M., DUBOIS O., Impact du lâcher-prise sur les effets d'une cure thermique à orientation psychosomatique en fin de cure et 4 mois plus tard, auprès de 27 curistes des Thermes de Saujon en septembre 2016, Presse Thermale et Climatique Thermalisme, hydrothérapie et Psychiatrie, 2018, 155, 29-44.

Les Thermes de Saujon ont développé le concept d'une action thérapeutique spécifique de la cure thermique par le biais de l'action de relaxation, qui y est rencontrée et qui serait l'action motrice profonde en station thermique spécialisée en santé mentale. Une pré-étude réalisée à Saujon a démontré la forte corrélation entre la perception d'un lâcher-prise thérapeutique et une amélioration clinique confirmée 4 mois après la fin de la cure.

Une nouvelle étude scientifique encadrée par un groupe d'universitaires et réalisée auprès de 170 curistes de Saujon est en cours. Elle vise à confirmer l'existence de :

- La spécificité des Thermes de Saujon à créer un état de lâcher-prise thérapeutique
- La corrélation possible entre l'obtention de cet état de lâcher-prise thérapeutique et l'amélioration clinique rencontrée en post-cure à 4 mois.
- La corrélation entre le lâcher-prise thérapeutique obtenu précocement et l'effet durable de l'amélioration clinique.
- Mais aussi de valider la mini-échelle de Saujon et le questionnaire de Saujon comme critères corrélés à la notion de lâcher-prise thérapeutique et de fluidité de la conscience.

LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES AVEC ORIENTATIONS PSYCHOSOMATIQUES, SOIGNÉES À SAUJON



Important !

La cure thermique a un intérêt limité pour :

- la schizophrénie, sauf si le patient est stable et qu'il vienne réduire son anxiété
- l'alcoolisme modéré, sauf si la motivation à l'arrêt de l'alcool est forte

La cure thermique ne doit pas être prescrite pour : la Toxicomanie, le Trouble dépressif avec risque suicidaire, le Trouble bipolaire avec agitation ou délire.



Besoin de précision sur les indications.
Parlez-en avec votre médecin.

	Très bonne	Plutôt bonne
Troubles anxieux (anxiété)	💧	
Sevrage anxiolytique et hypnotique (somnifères)	💧	
Troubles du sommeil (insomnie)	💧	
Tout état de stress secondaire à des situations conflictuelles prolongées (professionnelles, familiales,...)	💧	
État de fatigue prolongé	💧	
Fibromyalgie	💧	
Trouble dépressif modéré et réactionnel à un stress prolongé	💧	
Stress prolongé, burn-out	💧	
Trouble bipolaire en phase post critique		💧
Stress post traumatique / Situation de deuil		💧

LA MÉDECINE THERMALE EFFICACE EN SANTÉ MENTALE

La médecine thermique a prouvé son efficacité en santé mentale. Ses grandes indications sont :

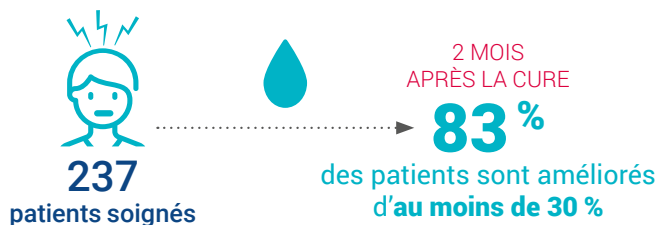
- Les douleurs chroniques (notamment fibromyalgie)
- La fatigue chronique
- La qualité de vie

Pour traiter votre anxiété, votre épuisement, vos troubles du sommeil. Connaissez-vous la médecine thermique ?

► ÉTUDE STOP-TAG :

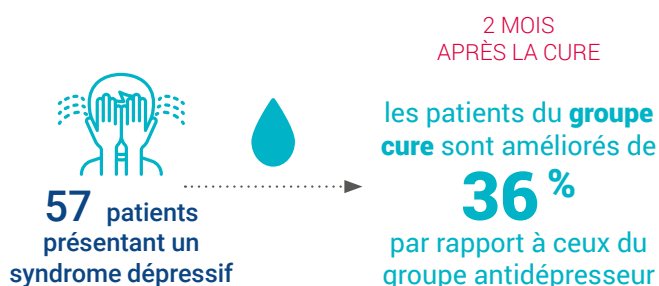
Cette étude a porté sur le suivi de 237 patients présentant un trouble anxieux. 50 % suivaient une cure de 3 semaines et 50 % étaient traité par un médicament référent (Paroxétine). Au bout de 2 mois ceux qui avaient suivi la cure avaient une amélioration supérieure de 44 % par rapport à ceux qui avaient pris le médicament référent. À 6 mois les patients de la cure avaient une amélioration persistante de 49 % par rapport au début.

Étude publiée dans la revue internationale Complementary Therapies in Medicine pour STOP TAG. Dubois O, Salomon R, Olié JP, et al. Balneotherapy versus paroxetine in the treatment of generalized anxiety disorder ; Complementary Therapies in Medicine ; fév 2010 ; 18, 1-7.



► MÉDECINE THERMALE ET DÉPRESSION :

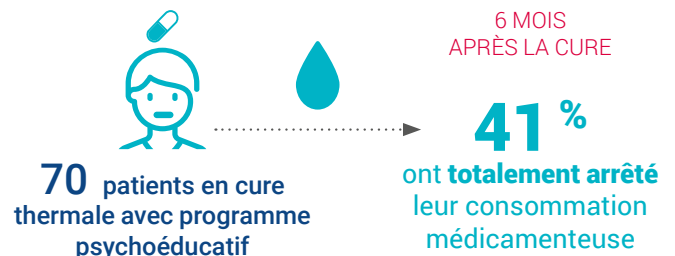
Un volet de l'étude STOP-TAG portait sur le suivi de l'état dépressif des patients au bout de 2 mois. Le groupe cure était amélioré de **36 %** au bout de 2 mois contre **8 %** pour le groupe Paroxétine. Une autre étude montre que le groupe cure avait **54 %** d'amélioration 6 mois après la cure versus **11 %** d'aggravation de l'état dépressif pour ceux qui n'ont eu qu'une cure retardée après 6 mois.



► ÉTUDE SPECTH :

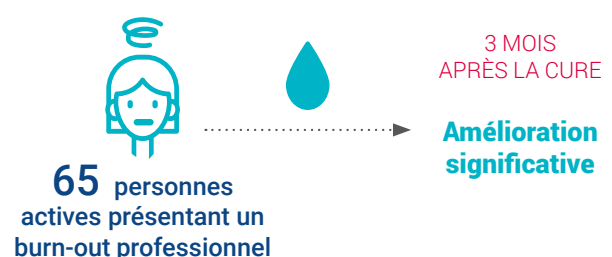
Cette étude a porté sur 70 patients consommateurs chroniques de médicaments anxiolytiques et/ou hypnotiques. L'objectif était la réduction voire l'arrêt de consommation de ces médicaments 6 mois après la cure. À 6 mois, 41 % des curistes avaient arrêté toute consommation médicamenteuse, et globalement 75 % de la consommation initiale a été interrompue. Les patients ayant arrêté leur traitement étaient également améliorés tant sur l'état anxieux, dépressif qu'en termes de sommeil.

Étude publiée dans la revue internationale Complementary and Alternative Medicine pour SPECTH. De Maricourt P, Gorwood P, Hergueta Th., Dubois O, Olié JP, et al. Balneotherapy Together with a Psychoeducation Programm for Benzodiazepine Withdrawal: A Feasibility Study ; Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol 2016, Article ID 8961709.



► MÉDECINE THERMALE ET BURN-OUT :

En Autriche, une étude a porté sur le suivi de 65 personnes en burn-out (à partir de 4 symptômes-cibles) ayant réalisé une cure thermique de 3 semaines. Au bout des 3 semaines de cure, l'amélioration clinique sur les 4 symptômes est significative. Cette amélioration se maintient 3 mois après la cure.



LES THERMES DE SAUJON

UNE HISTOIRE MÉDICALE UNIQUE EN FRANCE



La plus ancienne entreprise médicale familiale de Saujon.



En 1860, Louis Dubois, médecin généraliste de Saujon, se lance dans une activité d'hydrothérapie avec une seule cabine de douche.

Ses descendants directs, Stanislas, Robert, Jean-Claude, Thierry et Olivier, transforment peu à peu cette modeste installation comprenant aujourd'hui deux cliniques privées, un centre thermal, **réfèrent en Europe dans le domaine de la santé mentale**, l'Ecole Thermale du stress qui est une structure psycho-éducative et de recherche sur le thermalisme, mais aussi plusieurs résidences et un spa thermal.

Les spécificités de ces établissements : depuis 1860, de manière continue, ils appartiennent à la famille Dubois de père en fils. Sur 5 générations la direction médicale a été assurée par un Docteur Dubois, ce qui est unique en France.

Les Thermes de Saujon sont également les seules en France à s'être totalement spécialisées en santé mentale.

Elles ont développé des programmes de recherche et de psychoéducation qui participent à leur reconnaissance sur le territoire national. Ces dernières années, grâce à des programmes de recherche encadrés par des universités françaises (hôpital Sainte-Anne, à Paris, INSERM de Bordeaux...), les Thermes de Saujon ont apporté des preuves scientifiques robustes de l'efficacité du thermalisme dans **la prise en charge des troubles anxieux** mais aussi afin **d'arrêter les médicaments anxiolytiques et les somnifères**.

Depuis 2012, **l'École Thermale du Stress** a développé des programmes validés par des universitaires, pour aider les curistes à mieux gérer leurs troubles. Plusieurs programmes visent à prendre en charge les états de burn-out et toutes situations d'épuisement, en forte croissance dans notre société.

L'EAU THERMALE DE SAUJON

LES BIENFAITS DE L'EAU THERMALE DE SAUJON

L'eau thermale de Saujon en Charente-Maritime est une eau millénaire

Elle soigne les troubles anxieux. L'ent distillat du passé, l'eau thermale de Saujon apporte la sagesse d'autres temps à des troubles d'une grande actualité : les dérèglements nerveux.

Elle est utilisée par voie externe et interne pour les cures thermales psychiatriques. Dès le siècle dernier, le Docteur Robert DUBOIS, Psychiatre renommé, pensait utiliser cette eau thermale riche en lithium, magnésium et autres oligo-éléments appropriés, pour équilibrer le système neurovégétatif.

Saujon devenait ainsi la station thermale spécialisée dans les affections psychosomatiques. La science moderne a bien mis en évidence le lien étroit entre les grandes fonctions de l'organisme et le système nerveux. La peau, reflet de l'intérieur, est parcourue de terminaisons nerveuses. 1/3 des nerfs terminent leur trajet sur la peau. Par le système nerveux la peau agit donc directement sur le cerveau et sur nos émotions.

La diffusion d'éléments chargés, dit « ioniquement », contenus dans l'eau thermale de Saujon, influe la transmission de l'influx nerveux et modifie ainsi la réactivité cérébrale comme cela vient d'être démontré dans l'étude Insula Top.



Analyse physico-chimique de l'eau thermale de Saujon

pH 6,85

Extrait sec à 180 °C 410,41 mg/l.



PRÉCONISATIONS



2 verres (10 à 12 cl) par jour conseillés (maximum 3 verres), répartis sur la journée.



Boire de l'eau thermale à température ambiante. Ne pas la mettre au réfrigérateur, ni la faire chauffer, la boire nature.



Arrêter de la boire en cas de troubles digestifs.



La conservation de l'eau thermale se fait uniquement dans une bouteille de verre.



Ne pas la conserver au-delà de 24 heures.

NOTRE CHARTE QUALITÉ

L'analyse de l'eau : conformément à la réglementation, des prélèvements mensuels sont effectués par un laboratoire indépendant accrédité par l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

En complément de ces analyses mensuelles, des analyses sont effectuées toutes les semaines au sein même de notre établissement par du personnel formé.

Nettoyage, désinfection et entretien des installations : hydrothérapeutes et techniciens œuvrent ensemble à sécuriser notre station selon les procédures établies dans le respect de la réglementation sanitaire en lien direct avec notre responsable qualité.

NOS ÉQUIPES

CADRE DE SANTÉ

Notre cadre de santé infirmier est présent sur la station afin de veiller au bon déroulement des soins et à la professionnalisation de nos équipes. Sur rendez-vous, elle intervient auprès de nos curistes, assure une écoute, et un contact direct avec les médecins thermaux dans le cadre de précautions particulières.



Le saviez-vous ?

Nos médecins thermaux ont leur cabinet de consultation dans l'enceinte de l'établissement thermal. Sur votre demande, une psychologue peut vous recevoir sur rendez-vous.



Kinésithérapeutes Diplômés d'état

Ils assurent les séances de massages de détente à viser de relaxation.

Hydrothérapeutes / Aide-soignant(e)s

Ils dispensent les soins d'hydrothérapie selon les prescriptions médicales.

Accueil curistes et service de planification

Nos équipes vous accompagnent dès votre arrivée et tout au long de votre séjour jusqu'à votre départ. **Elles se chargent de programmer vos soins thermaux et vos rendez-vous de consultation de surveillance avec le médecin thermal.** La facturation est gérée par notre équipe de planification.

Technicien(ne)s

Notre équipe technique est chargée du bon fonctionnement de l'établissement. Elle est le garant de notre sécurité sanitaire et de celle des produits thermaux de notre station.

LES MÉDECINS THERMAUX

Vous bénéficiez de 3 rendez-vous avec l'un de nos médecins thermaux des thermes de Saunon.

Notre service d'accueil curistes programme les rendez-vous avec votre médecin thermal.

Votre forfait de cure balnéothérapeutique est prescrit par votre médecin thermal lors de votre premier rendez-vous.



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Les hôtesses du centre d'appels se tiennent à votre disposition pour tous renseignements complémentaires (inscription, cure, ...).

05 46 23 50 15

du lundi au vendredi de 9h à 17h

LA CURE POUR TOUS



LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

orientation psychosomatique sur 18 jours

Pris en charge par les organismes sociaux.

Les soins thermaux se déroulent de 7h à 15h30.
Indiquez vos préférences d'horaires sur la fiche de réservation (page 39).



LES STAGES DE L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

(voir page 24)



Les stages et mini-cures ne sont pas prises en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.



LA DÉCONNEXION AU SPA THERMAL PHILAE

(voir page 37)

- Pour toutes personnes curistes, accompagnants de curistes, autres, ... souhaitant bénéficier d'un repos optimal.
- Les cures libres peuvent être réalisées à titre préventif (pour éviter une cure de 3 semaines) ou en cure d'entretien (en complément d'une cure).



LA MINI-CURE LIBRE

- Elle se décline en 5 jours du lundi au vendredi. Elle est nominative.
- Les cures libres sont conçues pour les personnes qui souhaitent bénéficier des bienfaits de l'eau thermale de Saujon. Chaque après-midi, bénéficiez d'un accès à Aqua Philae, d'un massage de 25 minutes, d'un bain d'eau thermale de 20 minutes et d'une douche d'eau thermale de 10 minutes.



LES EXPÉRIENCES DÉCONNEXION (SPA & SOINS)

- Se décline sur 2, 3 ou 5 jours
- Deux objectifs : **Lâcher-prise** et **Rhumat'eau**
- Soins de 50 minutes et accès à Aqua Philae

THERMASSIST

1^{ère} plateforme
connectée pour les curistes



Attention

Accès à l'application après la confirmation de votre cure thermique conventionnée.



Parmi les 15 stations thermales de Nouvelle Aquitaine, Les Thermes de Saujon a été retenue pour être une des stations pilote pour la mise en place de cette application innovante.

Grâce à THERMASSIST, vous bénéficiez d'informations les plus personnalisées possibles. Des **fonctionnalités diverses et variées**, comme **l'accès au planning de soins**, le plan de l'établissement, l'affichage des activités internes ou externes seront à votre disposition.

C'est un **nouveau mode d'informations** bien utile. C'est aussi un **acte d'engagement pour l'environnement** en réduisant les impressions. Ce nouveau service, compatible smartphone et tablette, sera un véritable allié pour votre cure.

Pour accéder à votre compte personnalisé et sécurisé, vous recevrez, avant votre arrivée aux Thermes de Saujon, un mail qui vous communiquera **votre identifiant, votre mot de passe et le lien pour accéder au service.**

Avec THERMASSIST, vous disposez d'un **outil simple et intuitif**. Vous continuerez d'avoir accès aux informations et d'interagir avec l'établissement tout au long de l'année, même une fois votre séjour terminé !

SIMPLIFIEZ-VOUS LA CURE

- PLANNING DES SOINS
- ATELIERS SANTÉ
- ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES
- ACTIVITÉS EXTERNES
- PLAN DE L'ÉTABLISSEMENT
- MÉTÉO DU JOUR
- TROMBINOSCOPE
- NUMÉROS UTILES



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine



VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Si votre expérience en cure thermale a été source de satisfactions, pourquoi ne pas la partager avec vos proches ? Rejoignez notre programme de parrainage et offrez à vos amis et votre famille l'opportunité de découvrir les bienfaits de notre cure, tout en bénéficiant d'avantages exclusifs.

CURISTE Ambassadeur



Comment ça marche ?

Qui peut être parrain ?

Le parrain est un curiste qui a déjà effectué au moins une cure thermale à Saujon. Le fait de recommander notre cure thermale conventionnée à votre entourage vous permettra d'accéder à des avantages sous forme de points cadeaux.

Qui peut être filleul ?

Un filleul est un nouveau curiste qui n'a jamais effectué de cure thermale à Saujon.

Comment faire ?

Pour adhérer à notre programme de parrainage, adressez-nous un e-mail à :

relationclient@thermes-saujon.fr ou envoyez le coupon ci-dessous. En tant que parrain/marraine, vous recevrez en retour la liste des nombreux avantages dont vous pourrez bénéficier, et le filleul recevra de la documentation à son domicile. Les points de parrainage ne seront activés que lorsque le filleul sera présent à la cure.

BON DE PARRAINAGE À DÉCOUPER ET À RETOURNER PAR LE PARRAIN À :

par mail : relationclient@thermes-saujon.fr ou par courrier :
courrier des Ambassadeurs Thermes de Saujon - B.P. 30 - 17600 SAUJON



LE PARRAIN

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Tél.

Mail

LE FILLEUL

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Tél.

Mail



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter par mail ou au 05 46 23 50 15

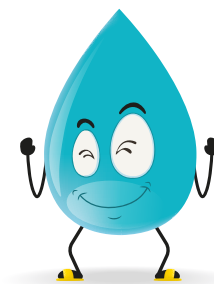
CONDITIONS DE PARRAINAGE : Pour que le parrainage soit actif, nous devons avoir reçu votre coupon de parrainage avant l'inscription de votre filleul, il ne doit pas avoir déjà réalisé de cure ni effectué de réservation. Une fois que votre filleul est en cure, il doit se rendre au service relation client pour valider sa venue en cure et activer les points sur le compte du parrain.

LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE À ORIENTATION PSYCHOSOMATIQUE



Avec prise en charge par la Caisse d'Assurance maladie.

La cure thermique à orientation psychosomatique consiste en une prise en charge conventionnée avec la Caisse d'Assurance maladie. Elle comprend 18 jours de soins, du lundi au samedi, pour une durée totale de 21 jours. La cure thermique conventionnée consiste en l'association de :



Et si...

J'ajoutais un stage de l'École Thermale du stress à ma cure thermique (voir page 24).

SOINS THERMAUX PRESCRITS
(18 douches thermales, 18 bains, 18 piscines, 9 massages)



1 FORFAIT DE SURVEILLANCE DE SUIVI MÉDICAL DE LA CURE



L'ordre des soins peut varier dans votre programme.

LES SOINS THERMAUX



DOUCHE THERMALE

Elle est réalisée sous eau thermique, à environ 37 °C, pendant 3 min à environ 4 bars de pression.



MASSAGE

Séances de massage sédatif de 20 min. avec baume à base d'eau thermique.



BAIN BOUILLONNANT

Immergé dans la baignoire, vous recevez pendant 10 min des jets d'eau thermique sur la quasi-totalité du corps, de la nuque aux faces extérieures, des membres, jusqu'aux voûtes plantaires.

Bain avec douche sous-marine

Plongé dans votre bain bouillonnant, vous recevez, pendant 10 min, le jet d'une douche qui mobilise l'eau du bain et réalise ainsi un massage abdominal en plus du bain bouillonnant.

Bain avec douche ventrale

Immergé dans le bain d'eau thermique, une pomme de douche fixée au milieu de la baignoire vous permet de positionner un jet pour un massage ventral pendant 10 min. Soin complémentaire du bain bouillonnant.



BAIN SIMPLE EN PISCINE

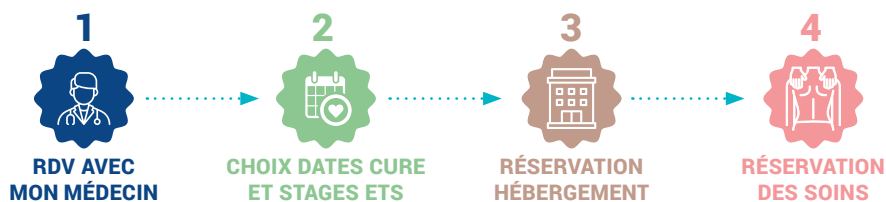
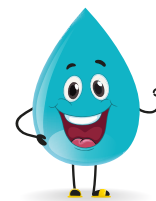
Immergé dans la piscine, vous vous détendez grâce aux effets de l'eau thermique pendant 5 min.



BAIN AVEC DOUCHE IMMERGÉ EN PISCINE

Debout dans la piscine devant un jet, vous recevez une douche dorsale et ventrale vers les différentes zones de votre corps, pendant 5 min.

LES 4 ÉTAPES POUR RÉSERVER VOTRE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE



Important !

Vous devez faire l'avance de votre part mutuelle. Contactez votre mutuelle afin de connaître les modalités de prise en charge de la cure thermique. Consultez ameli.fr pour accéder à votre prise en charge.

1 JE CONSULTE MON MÉDECIN ET JE DEMANDE UNE PRISE EN CHARGE

Mon médecin traitant ou mon psychiatre, me prescrit la cure en tenant compte de mon état de santé (document CERFA N° 11139*03). Si votre médecin ne dispose pas de l'imprimé correspondant, vous pouvez en faire la demande auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie :

Il indique sur la **prise en charge** de l'Assurance Maladie, l'orientation thérapeutique adaptée à ma pathologie. **Dans le cas présent, il s'agit des affections psychosomatiques.**

La Caisse d'Assurance Maladie répond généralement dans un délai maximum d'un mois. Si je ne la reçois pas je contacte ma Caisse d'Assurance Maladie ou je consulte mon compte AMELI.

ATTENTION : si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (cf. rubrique "tarifs de la cure" page 20).

2 JE CHOISIS MES DATES

L'établissement thermal est ouvert **du 12/02/2024 au 28/12/2024**. Les plannings des soins sont établis selon l'ordre d'arrivée des fiches de réservation.

Périodes d'affluence

Les mois les plus chargés de l'année : d'avril à novembre avec un pic en juin, septembre, octobre et novembre.

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Sept.	Octo.	Nov.	Déc.

Réservez le plus tôt possible et vérifiez en amont les disponibilités de l'hébergement et les dates de stages de l'École Thermale du Stress (page 30).



Attention !

Les stages se réservent en avance !

3 JE RÉSERVE MON HÉBERGEMENT

Après le choix de vos dates pour la cure thermique pensez à réserver rapidement votre hébergement pour la durée de votre cure (page 35). À quelques centaines de mètres des soins, au cœur du parc de l'établissement, les Thermes vous proposent 78 hébergements (studios ou T2), dans les résidences des Thermes de Saujon. Vous pouvez aussi opter pour un logement à l'extérieur des Thermes dans l'un des hôtels, meublés ou campings.

Des hébergements pour personne à mobilité réduite sont à votre disposition.

4 JE RÉSERVE MES SOINS THERMAUX

Dès votre logement réservé, complétez une fiche de réservation des soins thermaux et réglez 90 € d'arrhes (y compris si vous êtes pris en charge à 100 %).

Réservez votre cure thermique :

- 1. En ligne**, sur notre site internet dans la rubrique « Réservation cure thermique ». Règlement d'arrhes en ligne (paiement carte bancaire sécurisée).
- 2. Par courrier postal**, envoyez la fiche de réservation cure thermique (disponible sur le site internet ou en appelant les Thermes) accompagnée d'un chèque d'arrhes à l'ordre de TDS.
- 3. Par téléphone** (paiement carte bancaire sécurisée).
- 4. Sur place**, avant votre départ, pour l'année suivante.

HÉBERGEMENTS

www.thermes-saujon.fr
residences@thermes-saujon.fr
 05 46 23 50 20

du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

OFFICE DU TOURISME DE SAUJON : 05 46 08 21 00

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr
contact@thermes-saujon.fr
 05 46 23 50 15

du lundi au vendredi de 9h à 17h

LA PRISE EN CHARGE DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Consultez les tarifs page 20

- La cure thermique prise en charge par l'assurance maladie se déroule sur une durée obligatoire de **18 jours de soins** (21 jours de séjour au total).
- Tous les frais liés à votre cure sont à régler en début de cure (honoraires, complément tarifaire, ticket modérateur).
- Les documents vous permettant de vous faire rembourser vous seront remis en fin de cure.

Durée de validité de l'accord de prise en charge

L'accord de prise en charge est délivré pour la durée de la cure, qui est de 18 jours. Il est valable pour l'année civile en cours.

ATTENTION si l'accord de prise en charge est délivré :

- en octobre ou novembre, il est valable jusqu'au 31 mars de l'année suivante.
- en décembre, sa validité est admise durant toute l'année civile suivante.



Attention

Si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (voir tarifs des forfaits page suivante).

PRISE EN CHARGE ET REMBOURSEMENT

VOLET 1

VOS FRAIS MÉDICAUX

Dans votre planning de soins médicaux, 3 consultations sont programmées. Le montant du forfait de suivi médical s'élève à 80 € pour la totalité des consultations.

• VOUS ÊTES REMBOURSÉ À :

→ 70 % du forfait de base fixé par la Sécurité Sociale

ou

→ 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur (ALD)

Le paiement peut se faire par chèque ou espèces (l'appoint est demandé).

VOLET 2*

VOS 18 JOURS DE SOINS THERMAUX

Le médecin thermal, lors de la première consultation, prescrit le forfait le plus adapté à votre état de santé.

• VOUS ÊTES REMBOURSÉ À

→ 65 % du Tarif Forfaitaire de Responsabilité

ou

→ 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur (ALD)

Vous avancez les frais complémentaires qui peuvent être remboursés par votre mutuelle (à votre charge la part mutuelle en cas de prise en charge à 65% ou le complément tarifaire en cas de prise en charge à 100%). **Les paiements peuvent se faire par chèque, espèces ou carte bancaire.**

* 1 seule cure par an et par personne.

VOLET 3

VOTRE HÉBERGEMENT

Une partie de ces frais peut être prise en charge dans certains cas par votre Caisse d'Assurance Maladie ou par votre mutuelle.

→ Participation forfaitaire fixée à 150.01 € en cas d'exonération du ticket modérateur soit 97.50 €.

VOTRE TRANSPORT

Train ou voiture sur la base d'un aller/retour SCNF 2nde classe (pièces justificatives demandées)

→ 65 % du Tarif Forfaitaire de Responsabilité

ou

→ 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur (ALD)



La part résiduelle à votre charge peut être réduite si vous adhérez à une mutuelle. Renseignez-vous !



Tiers payant

L'établissement thermal **n'applique pas le tiers payant** pour les soins thermaux. Vous devez acquitter le ticket modérateur et le complément tarifaire*. **Vous devez avancer ces montants qui peuvent être pris en charge par votre mutuelle.** Seuls les bénéficiaires de la CMU-C et de l'ACS sont exonérés du complément tarifaire, **sur présentation de justificatif en cours de validité.**

* Complément tarifaire. Depuis le 1^{er} mars 2014, un complément tarifaire variable est facturé par les établissements thermaux en plus du forfait thermal. Le complément tarifaire correspond à la différence entre le PLF (Prix Limite de Facturation fixé par la CNAM en début d'année) et le TFR (Tarif Forfaitaire de Responsabilité). ** Suivant le protocole cadre national relatif à l'expérimentation et à l'évaluation de nouvelles modalités de prise en charge en cure thermique : prévention et éducation thérapeutique.

TARIFS DES FORFAITS

DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE



Les tarifs annoncés (forfaits soins, hébergement et transport) sont ceux actuellement en vigueur et peuvent être modifiés sans préavis sur décision de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

FORFAITS 2024

Suivant l'avis ministériel relatif à l'avenant n°5 à la nouvelle convention nationale thermale publié au J.O.R.F. du 6 mai 2023

FORFAITS 2024	TARIF FORFAITAIRE DE RESPONSABILITÉ	COMPLÉMENT TARIFAIRE*	TARIF LIMITE DE FACTURATION
PSY 1 54 soins parmi : • bain en piscine • bain avec douche en immersion • bain avec douche sous-marine • bain avec douche ventrale • douche générale • douche au jet	490,50 €	75,20 €	565,70 €
PSY 2 • 36 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min.	402,10 € 230,70 €	61,70 € 35,40 €	463,80 € 266,10 €
PSY 3 • 45 soins parmi ceux de PSY 1 • 9 massages de 10 min	503,60 € 115,20 €	77,10 € 17,70 €	579,70 € 132,90 €
PSY 4 • 54 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min	490,50 € 230,70 €	75,20 € 35,40 €	565,70 € 266,10 €
TC1 - Adolescents et jeunes adultes** • 72 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min	596,59 € 214,77 €		
TC2 - Adolescents et jeunes adultes** • 90 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min	746,53 € 214,77 €		
Surveillance médicale	80 €		

Remarque : forfaits cure selon la convention passée entre l'établissement et les organismes de sécurité sociale. Révisés chaque année par la CNAM au cours du 1^{er} trimestre.

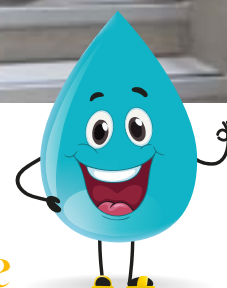
* Complément tarifaire. Depuis le 1^{er} mars 2014, un complément tarifaire variable est facturé par les établissements thermaux en plus du forfait thermal. Le complément tarifaire correspond à la différence entre le PLF (Prix Limite de Facturation fixé par la CNAM en début d'année) et le TFR (Tarif Forfaitaire de Responsabilité). ** Suivant le protocole cadre national relatif à l'expérimentation et à l'évaluation de nouvelles modalités de prise en charge en cure thermale : prévention et éducation thérapeutique.

À VOTRE ARRIVÉE



MA TO-DO LIST :

- ☐ Maillot de bain 2 pièces conseillé.
Si possible, apportez 2 maillots de bain
Short de bain interdit
- ☐ Chaussures anti-dérapantes usage piscine
- ☐ Bonnet de piscine
- ☐ Serviette + bouteille d'eau pour les activités



Report de cure

Vous avez le droit à 1 seul report de cure sur l'année en cours.

INTERRUPTION OU ANNULATION DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE



VOTRE CURE EST INTERROMPUE

L'établissement ne peut pas pratiquer de tiers-payant. Dans le cas d'une interruption de cure, le montant total des soins effectués sera à régler à l'établissement thermal avant votre départ. En échange, votre dossier vous sera remis pour vous permettre le remboursement par votre Caisse d'Assurance Maladie.

ATTENTION l'assurance maladie peut refuser de rembourser une cure interrompue.



VOTRE CURE EST ANNULÉE

En cas d'annulation de votre cure thermale de votre fait, les arrhes seront, sauf cas de force majeure¹ et selon nos conditions générales de vente², conservées à titre d'indemnité par les Thermes de Saujon. Si vous modifiez vos dates de cure, nous ne pourrions pas vous garantir le maintien des horaires programmés lors de votre première inscription.

1) Sont considérés comme cas de force majeure, ceux habituellement reconnus par la jurisprudence des Cours et Tribunaux français (décès, hospitalisation, catastrophes naturelles).

2) CGV disponibles sur le site internet ou sur simple demande.



EN COMPLÉMENT ATELIERS SANTÉ

Notre station thermale et nos professionnels de santé mettent l'accent sur l'éducation à la santé et la prévention en proposant divers ateliers avec pour objectif principal de permettre aux curistes de mieux se connaître pour mieux se soigner.



Important !

Activités payantes non prises en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.

Inscriptions sur place uniquement.
Non remboursables ni échangeables.

Pour enrichir les bienfaits thérapeutiques de votre cure et développer votre capital santé, nous vous proposons des **ateliers santé collectifs** avec nos intervenants extérieurs qualifiés.

DES ACTIVITÉS :

- physiques,
- de bien-être,
- d'expression corporelle,
- artistique ou émotionnelle...

pour agrémenter votre cure et potentialiser les effets des soins.



ACTIVITÉ EN GROUPE

BIEN-ÊTRE, RESPIRATION, RELAXATION



Sophrologie / 12 €

La sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. C'est un ensemble de techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi. Les exercices sont simples, faciles à exécuter. Ils vous permettront de gérer différemment les situations de stress.

La voix de la confiance* / 14 €

Découverte et exploration de votre Voix Parlée et Chantée. Expérimentez diverses techniques vocales, corporelles et comportementales pour retrouver votre voix (voie). Cet atelier est destiné à tout public. Nous avons tous une voix unique qui ne demande qu'à vibrer.

PSIO / 12 €

Le PSIO combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec les bienfaits de la lumière. De par sa très haute technicité sons binauraux, (EMDR, sophrologie, suggestions), le PSIO vous proposera une séance détente durant laquelle vous pourrez vous régénérer.

Autohypnose / 16 €

L'autohypnose pratiquée régulièrement permet de se reconnecter et de se recentrer sur soi. Elle contribue à la réduction des symptômes dépressifs, anxieux et à l'augmentation des perceptions positives. Cet atelier pose brièvement les bases théoriques de l'autohypnose. Suivra ensuite une étape d'apprentissage progressif d'une technique d'auto-induction.

PHYSIQUE

Pilates / 12 €

La technique du Pilates vise à développer le corps de façon harmonieuse. Elle se base sur les principes essentiels : respiration, concentration, fluidité, etc. Agissant à la fois sur le corps et l'esprit, la pratique permet : un renforcement musculaire en douceur, de diminuer les douleurs et l'amélioration de votre fatigue.



Stretching / 12 €

Le stretching est une pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation.



EXPRESSION CORPORELLE



Nadi Yoga / 12 €

Le Yoga de la Joie et de la Douceur. À travers des exercices, des mouvements et des postures, la pratique du Nadi Yoga permet aux tensions physiques de se dissiper et au corps de se redresser grâce à l'assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations. Chacune des postures, appelées "nadi asanas", associée à une respiration spécifique abdominale, a un effet particulier sur notre organisme. Un atelier pour retrouver calme, détente, souplesse, légèreté.

Qi Gong / 12 €

Le Qi Gong est une méthode énergétique chinoise qui se pratique tout en douceur. Les mouvements la composant sont lents, souples et harmonieux, rythmés par le souffle ce qui permet de faire circuler l'énergie. Cette pratique déstressante amène le calme et le bien-être. Ces mouvements concentrés aident à mieux percevoir son corps, à se détendre, retrouver une sérénité intérieure, dissoudre la fatigue et le stress, calmer et modérer ses émotions mais aussi à stimuler la créativité et l'intuition.

Tai-chi / 12 €

Le Tai-chi-chuan est un art martial interne chinois. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement, il apporte souplesse, équilibre, coordination et concentration. Il procure un apaisement intérieur par le "lâcher-prise".

Do-In / 12 €

Le Do-In est une technique d'automassage détente et bien être. Il consiste à rééquilibrer l'énergie du corps, circulant dans les méridiens de l'acupuncture, par pressions sur les points des méridiens. Vous pourrez apprendre, sans connaissance particulière, le Do-In général de détente, et différents protocoles tels que : insomnie, maux de tête, migraine, angoisse, déprime, stress, problèmes intestinaux.

CRÉATIF MANUEL



Peinture / 16 €

Libérez votre créativité et votre imagination... Choisissez une carte ou faites appel à votre imagination et laissez-la vous guider. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre pour s'exprimer. Venez découvrir une formidable activité créative et libératrice.

Macramé / 16 €

Idéal pour laisser exprimer sa créativité et se détendre au cours d'une activité manuelle. Vous aurez plaisir à fabriquer vous-même votre porte plante, votre diffuseur en coton (différents coloris) ou votre Attrap'Rêves personnalisé. Angèle vous guidera pour la technique des nœuds et pour choisir les tissus, cotons, perles ou plumes, qui embelliront vos créations. Enfin, vous aurez le plaisir de repartir avec votre œuvre !

ACTIVITÉ EN INDIVIDUEL

Entretiens individuels

Nous vous proposons des entretiens individuels conduits par des professionnels spécialisés en santé mentale :

- Consultation psychologique (45 min) 40 €
- Consultation de relation d'aide par l'hypnose 35 €
- Coaching vocal, travail sur la respiration 35 €

L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

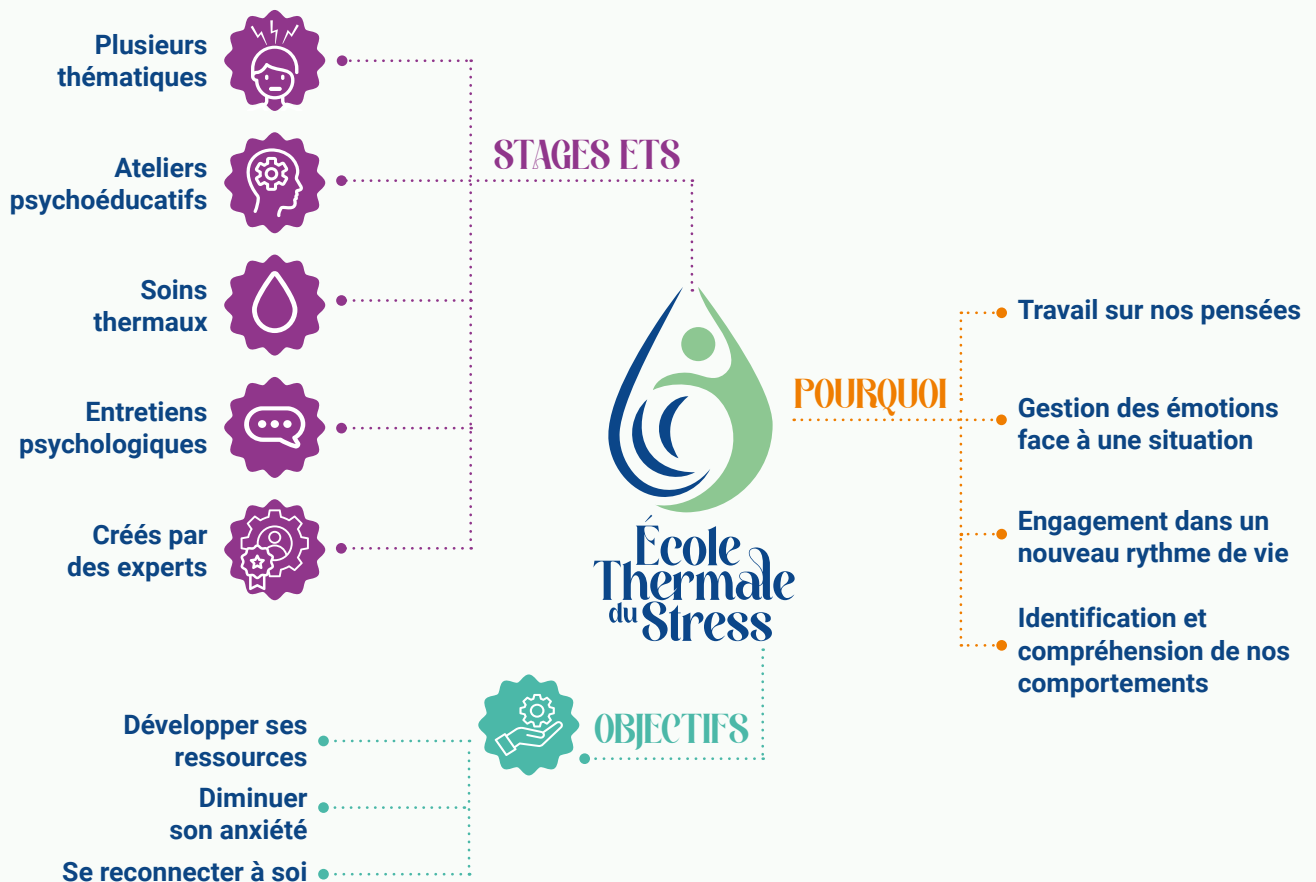




ET SI VOUS AJOUTIEZ UN STAGE À VOTRE CURE THERMALE

Saujon est la station référente en psychiatrie et en santé mentale. Encadrée par de nombreux universitaires français et son équipe de médecins spécialisés en santé mentale, L'École Thermale du Stress est un modèle psychothérapeutique unique en France créé à Saujon en 2012.

UN MODÈLE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE COGNITIF ET COMPORTEMENTAL



ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

Temps d'échanges pour mieux comprendre son fonctionnement et développer sa boîte à outils.

- Compréhension des mécanismes internes
- Partage d'expériences
- Développement du pouvoir d'agir et de l'autonomie face aux troubles et aux difficultés ressenties
- Mise en lumière des ressources



ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES

Temps d'expression individuel.

- Mettre des mots et du sens sur ses émotions
- Espace d'écoute active
- Mise en lumière de son propre fonctionnement, de ses comportements
- Identification de ses besoins et de ses ressources

STAGES EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE OU DE LA MINI-CURE

Nous vous proposons un accompagnement vers le lâcher-prise thérapeutique, grâce à l'association de la balnéothérapie et de la psychoéducation, dont chacun pourra expérimenter les bénéfices durables sur sa santé.

LES DIFFÉRENTES THÉMATIQUES PROPOSÉES À L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS <i>* Avec prise en charge à 50 % par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.</i>	3S 3 SEMAINES	5J* 5 JOURS	5J 5 JOURS
	EN COMPLÉMENT D'UNE :		
	CURE THERMALE CONVENTIONNÉE	MINI-CURE (avec le SPA voir page 13)	
APPRIVOISER VOTRE STRESS	●	●	●
BURN-OUT PROFESSIONNEL	●	●	●
RETROUVER UN SOMMEIL NATUREL	●		
MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE	●		
POUR ALLER PLUS LOIN...	●		
PSYCHOTRAUMA	●		
RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS*	●		
POST-CANCER DU SEIN*	●		
RÉPIT THERMAL DES AIDANTS		●	●
ENDOMÉTRIOSE - ADÉNOMYOSE		●	●
JEUNES ADULTES (18-25 ans)		●	●
MÉDITATION & SOINS THERMAUX		●	●
NOUVEAUTÉ 2024 MIEUX S'AFFIRMER	●		

* Votre stage 5 jours **5J** peut se faire sur la 1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème} semaine de votre cure thermique conventionnée.

Le saviez-vous ?

Besoin de précision sur les indications.
Contactez-nous :
du lundi au vendredi
9h - 12h30 / 13h30 - 17h
Tél. 05 46 39 62 37
ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr



PROGRAMMES DE NOS STAGES

STAGES 3 SEMAINES*

TOUS NOS STAGES DE 3 SEMAINES S'ARTICULENT AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT :

- ▶ La cure thermique conventionnée 3 semaines
- ▶ Les prises en charge suivantes :
 - 6 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h
 - 3 ateliers santé d'1 heure
 - 2 entretiens psychologiques individuels
 - Suivi évaluatif individualisé

STAGES 5 JOURS

TOUS NOS STAGES DE 5 JOURS S'ARTICULENT AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT :

- ▶ La cure thermique conventionnée 3 semaines ou la mini-cure 5 jours
- ▶ Les prises en charge suivantes :
 - 5 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2 heures

* Sauf pour la cure "post-cancer du sein", voir page 29

LES STAGES



APPRIVOISER VOTRE STRESS

3S



5J

5J



◎ OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress (physiologique et psychologique)
- Identifier les facteurs de stress et les réactions physiologiques
- Identifier les liens entre le niveau du stress, les pensées et les émotions
- Faire le point sur les stressseurs
- Revoir son équilibre de vie



LE BURN-OUT PROFESSIONNEL

3S



5J

5J



◎ OBJECTIFS

- Définir et comprendre le processus du burn-out
- Identifier et repérer les signes de l'épuisement
- Définir les facteurs de risques et de protection de l'épuisement
- Retrouver du sens : mise en lumière des motivations professionnelles
- Amorcer sa reconstruction professionnelle et personnelle



RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL

3S



◎ OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Désamorcer les croyances entretenant les troubles du sommeil
- Définir les troubles du sommeil
- Identifier les facteurs internes et externes désynchronisant le rythme de votre sommeil
- Identifier et développer des outils favorisant un sommeil naturel



MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE

3S



◎ OBJECTIFS

- Définir la fibromyalgie et ses conséquences
- Repérer les mécanismes de la douleur et la gestion du stress
- Identifier les facteurs aggravant ou abaissant l'intensité douloureuse
- Retrouver une hygiène de vie adaptée
- Identifier ou développer des outils de gestion de la douleur



POUR ALLER PLUS LOIN

3S

Stage réservé aux personnes ayant déjà participé à un stage de l'ETS.



◎ OBJECTIFS

- Changer de regard sur ses symptômes
- Mieux connaître notre sensibilité
- Se reconnecter à ses valeurs
- Retrouver du sens



PSYCHOTRAUMA

3S



◎ OBJECTIFS

- Identifier les accidents ou événements graves pouvant induire un stress post-traumatique
- Comprendre le mécanisme du psycho-traumatisme
- Identifier les troubles cognitifs, physiques, émotionnels, comportementaux induits
- Acquérir des stratégies pour y faire face
- Identifier la prise en charge adaptée à ses difficultés



NOUVEAUTÉ 2024



MIEUX S'AFFIRMER

3S



OBJECTIFS

- Comprendre les bénéfices d'une bonne affirmation de soi
- Mise en situation pratique autour de vos attentes
- Retrouver confiance en sa communication
- Enrichir votre boîte à outils des techniques de gestion des situations délicates



MÉDITATION ET SOINS THERMAUX

5J 5J



OBJECTIFS

- Se recentrer sur le temps présent
- Apprendre des techniques de méditation pour retrouver un calme intérieur
- Se libérer des pensées intrusives et ruminatoires
- Retrouver des pensées positives
- Apaiser corps et esprit



RÉPIT THERMAL DES AIDANTS

5J 5J



OBJECTIFS

- Repérer le niveau de stress et d'épuisement
- Prendre du recul sur la situation vécue
- Sortir des pensées automatiques de la culpabilité et de l'interdit de se faire du bien
- Expérimenter les sensations de repos et de relâchement



Pour la première fois en cure thermale un forfait spécifique est mis en place à titre expérimental pour les 18-25 ans.



ENDOMÉTRIOSE ADÉNOMYOSE

5J 5J



POUR QUI ?

- Des jeunes filles ou des femmes diagnostiquées.

OBJECTIFS

- Différencier les symptômes du syndrome prémenstruel, des symptômes de l'endométriose et/ou adénomyose
- Prendre confiance en son corps et se sensibiliser à des pratiques sportives
- Découvrir les bases de l'alimentation anti-inflammatoire
- Être à l'écoute des sensations, des douleurs et des mal-être(s) de son corps
- Identifier le lien entre stress, douleur et fatigue



JEUNES ADULTES (18-25 ANS)

5J 5J



LES INDICATIONS

- Les troubles anxieux, trouble dépressif léger à modéré
- Les troubles des conduites alimentaires
- Les troubles du sommeil

OBJECTIFS

- Réduire l'anxiété et les souffrances psychiques
- Retarder ou éviter la consommation médicamenteuse ou accompagner le sevrage
- Réduire ses tensions physiques pour trouver ou retrouver un bon équilibre
- Prendre conscience de soi

SOINS SELON LA PRESCRIPTION MÉDICALE

Voir page 20



RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS

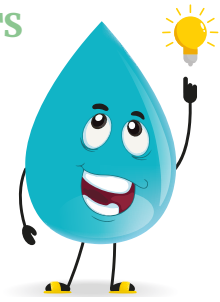
3S

OBJECTIFS

- Connaissance des dangers des benzodiazépines
- Entretiens de motivation à l'arrêt
- Prévention du syndrome de sevrage
- Identifier et développer ses ressources pour engager un changement



Sur plus de 150 patients suivis dans le cadre du programme SPECTh, l'arrêt s'est accompagné d'une amélioration du moral, d'une reprise de confiance en soi et d'une réduction de l'anxiété.



Le saviez-vous ?

Les 2 stages suivants bénéficient d'un remboursement de 50 % de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

UNE NOUVELLE ÉTUDE AURA LIEU EN 2024

Si vous êtes consommateurs anciens (+ de 6 mois) et stables d'anxiolytiques ou d'hypnotiques et que vous souhaitez arrêter ou réduire vos tranquillisants, vous pouvez candidater pour participer à cette étude en contactant l'École Thermale du Stress.



POST-CANCER DU SEIN

3S

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de pensée éprouvés par la maladie
- Limiter le risque de récurrence
- Améliorer durablement la qualité de vie
- Reprendre une activité physique adaptée
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Apprendre à lâcher-prise et retrouver un état de détente
- Activer les émotions positives et améliorer l'estime de soi
- Développer vos compétences pour une nutrition et un sommeil plus équilibrés

DANS CE PROGRAMME SPÉCIFIQUE

- Ateliers psychoéducatifs
- Atelier nutritionnel
- Atelier socio-esthétique
- Séance de sophrologie
- Activité physique adaptée
- Entretiens psychologiques
- Soins corporels avec le Spa Thermal Philae



LES DATES DES STAGES EN 2024

THÉMATIQUES	3S		5J5J
APPRIVOISER VOTRE STRESS	12 février au 02 mars 11 au 30 mars 15 avril au 04 mai 13 mai au 01 juin 08 au 27 juillet	22 juillet au 10 août 07 au 26 octobre 04 au 23 novembre 02 au 21 décembre	08 au 12 avril 02 au 06 septembre
BURN-OUT PROFESSIONNEL	19 février au 09 mars 18 mars au 06 avril 08 au 27 avril	17 juin au 06 juillet 09 au 28 septembre 25 novembre au 14 décembre	13 au 17 mai
RETROUVER UN SOMMEIL NATUREL	11 au 30 mars 27 mai au 15 juin 28 octobre au 16 novembre		
MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE	17 juin au 6 juillet		
RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS	29 avril au 18 mai (SPECTh) 27 mai au 15 juin (SPECTh)	15 juillet au 3 août 9 au 28 septembre	
POST-CANCER DU SEIN	30 septembre au 19 octobre		
POUR ALLER PLUS LOIN...	10 au 29 juin 30 septembre au 19 octobre		
PSYCHOTRAUMA	08 au 27 avril 18 novembre au 07 décembre		
RÉPIT THERMAL DES AIDANTS		29 juillet au 02 août	
ENDOMÉTRIOSE - ADÉNOMYOSE		21 au 25 octobre	
JEUNES ADULTES (18-25 ANS)		05 au 09 août	
MÉDITATION & SOINS THERMAUX		03 au 07 juin 08 au 12 juillet	
NOUVEAUTÉ 2024 MIEUX S’AFFIRMER	02 au 21 septembre		



Les stages de l'École Thermale du Stress ne bénéficient pas de prise en charge par la Sécurité Sociale, sauf les stages "Réduire ou arrêter vos tranquillisants" et "Post-cancer du sein".

LES TARIFS DES STAGES

	TARIFS STAGES 2024	PRIX	+ LOGEMENT
	3 semaines	360 €	
<i>Prise en charge à 50 % par la CPAM</i>	Réduire ou arrêter vos tranquillisants	320 €	
	Post-cancer du sein	700 €	
	Entretiens individuels psychologiques	40 €	
	Stage 5 jours réalisé durant la cure conventionnée de 3 semaines	260 €	
	Stage 5 jours avec mini-cure (voir page 13)	630 €	
			-5 % sur votre logement dans l'une de nos résidences

LES 5 ÉTAPES POUR S'INSCRIRE



1. JE CONSULTE MON MÉDECIN ET JE DEMANDE UNE PRISE EN CHARGE

Mon médecin traitant ou mon psychiatre, me prescrit la cure en tenant compte de mon état de santé (document CERFA N° 11139*02).

Il indique sur la prise en charge de l'Assurance Maladie, l'orientation thérapeutique adaptée à ma pathologie.

Dans le cas présent, il s'agit des affections psychosomatiques.

La Caisse d'Assurance Maladie répond généralement dans un délai maximum d'un mois. Si je ne la reçois pas je contacte ma Caisse d'Assurance Maladie ou je consulte mon compte AMELI.

ATTENTION : si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (cf. rubrique "tarifs de la cure" page 20).



3. PRÉ-INSCRIPTION

Je **contacte le secrétariat** pour ma pré-inscription (stage et cure thermique), par téléphone au :

05 46 39 62 37 ou par mail :

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr

(pré-inscription maintenue pendant 48h le temps de réserver mon logement)



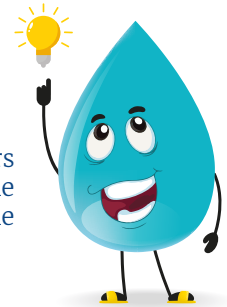
Une fois ces étapes validées, je n'ai plus qu'à préparer mon trajet et ma valise (voir TO DO LIST page 21).



2. JE CHOISIS MES DATES

Je choisis le stage et la date qui me correspond.

Ma cure se réserve automatiquement sur ma date de stage (voir dates des stages page 30).



Le saviez-vous ?

Si vous hésitez entre plusieurs thématiques, l'équipe de l'École Thermale du Stress est disponible pour répondre à vos questions.



4. RÉSERVATION

Mon logement réservé, **je recontacte le secrétariat** pour m'acquitter des arrhes (90 €) et je reçois (par mail ou voie postale) mon dossier de réservation que je renvoie complété et accompagné du règlement sous 15 jours (chèque encaissé à mon arrivée).



5. CONFIRMATION

1 mois avant le début du stage, je reçois ma convocation avec le détail de ma première journée.

EN CAS D'EMPÊCHEMENT OU ANNULATION

VOUS SOUHAITEZ ANNULER VOTRE CURE

Voir page 21

Concernant les soins thermaux dans le cadre d'une cure thermique de trois semaines, les arrhes versées (90 €) ne pourront vous être remboursées.

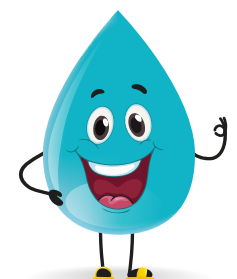
Concernant le stage

- **Si vous annulez 30 jours avant votre arrivée :** nous vous les rembourserons en totalité.
- **Si vous annulez moins de 30 jours avant votre arrivée :** les sommes versées ne pourront vous être remboursées sauf cas de forces majeures (hospitalisation⁽¹⁾, décès d'un proche⁽²⁾, catastrophes naturelles). Nous vous invitons à vous rapprocher de nos services pour toutes demandes.

(1) sur justificatif et motif grave ; (2) sur justificatif

Important !

Vous souhaitez reporter votre cure.
Contactez-nous pour décaler vos dates de cure.



• SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS

05 46 39 62 37

• **ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr**

A woman wearing a wide-brimmed hat and a light-colored top is walking away from the camera on a paved path. The path is flanked by white arches covered in green and autumn-colored vines. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant outdoor environment.

EFFICACITÉ DES STAGES ASSOCIÉS À LA CURE THERMALE

L'École Thermale du Stress présente les résultats sur 479 patients obtenus ces 5 dernières années, divisés en 3 groupes suivant leur affection et l'objectif de soins.



L'ÉVALUATION DES STAGES SE DÉROULE EN 3 TEMPS :



D'une manière générale, il ressort de ces études, une amélioration nettement significative en fin de cure (par rapport au début de la cure), sur :

- la réduction du stress,
- la diminution, voire l'arrêt des tranquillisants,
- la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie
- les personnes en burn-out.

Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après la cure.

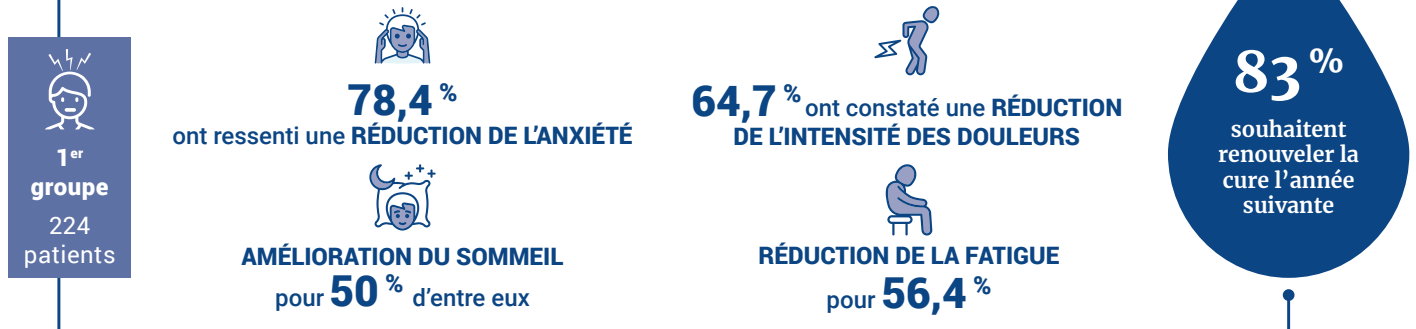
Le saviez-vous ?

87 %

des curistes ayant suivi le programme de l'ETS associé à la cure thermale, trouvent cette action thérapeutique aussi efficace ou plus efficace que les traitements médicamenteux.



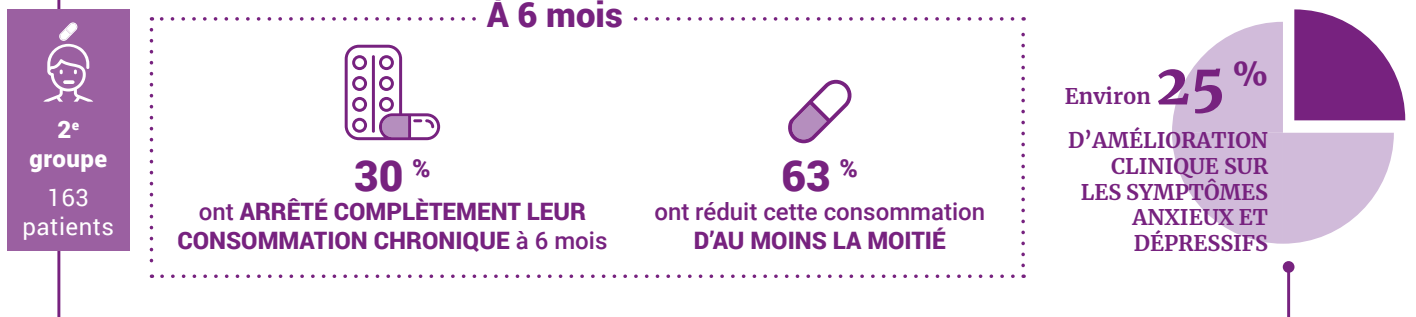
• APPRIVOISER VOTRE STRESS



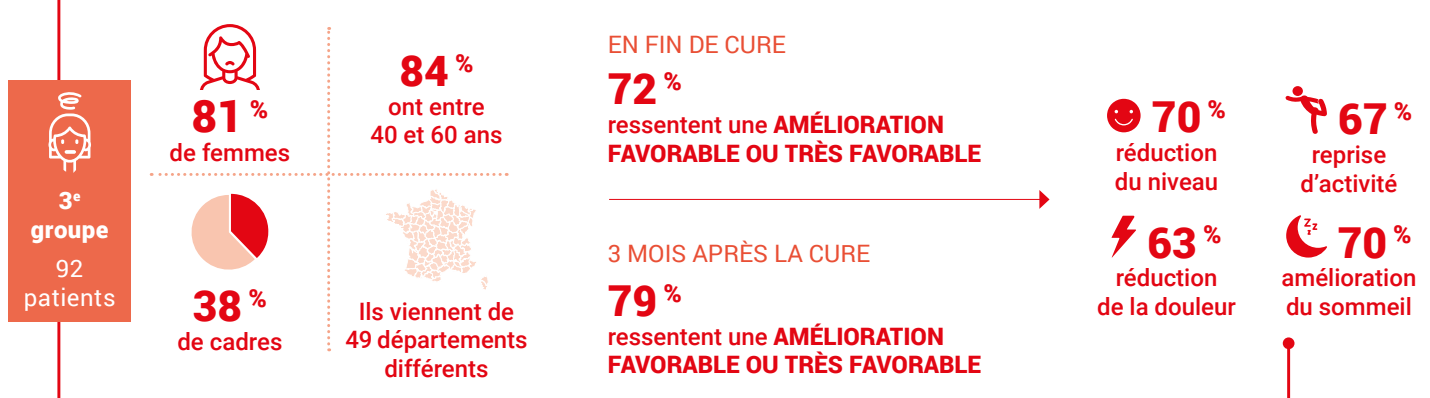
• RÉDUCTION / ARRÊT DES TRANQUILLISANTS

Consommation médicamenteuse par rapport à la consommation initiale

À 6 mois



• BURN-OUT PROFESSIONNEL



Les curistes définissent la cure principalement en 3 points :

- un état de relaxation et de lâcher-prise
- une prise en compte du corps dans son ensemble
- un éloignement des stressors

87 %

expriment le souhait de renouveler un stage à l'ETS.

MON HÉBERGEMENT AUX THERMES DE SAUJON

Nos résidences La Source et Les Thermes vous accueillent dans un vaste domaine arboré de 50 hectares composé de parcs et de jardins. Elles sont situées dans le Parc des Thermes et à proximité du centre-ville de Saujon, avec accès aux soins directement sans sortir du domaine thermal.



LES RÉSIDENCES DES THERMES DE SAUJON

Nos résidences vous accueillent toute l'année, seul ou en famille et même avec votre animal de compagnie dans certains studios et sous certaines conditions.

- La résidence **La Source** vous offre 20 studios pour 1 à 2 personnes et 4 appartements pour 2 à 4 personnes.
 - La résidence **Les Thermes** vous offre 54 studios de 1 à 3 personnes.
- Des hébergements adaptés aux personnes à mobilité réduite sont à votre disposition.



À VOTRE DISPOSITION SANS SUPPLÉMENT

- Parking extérieur
- Accueil 6j/7
- Accès Wifi
- Salle d'accueil
- Informations touristiques
- **Restaurant "Self" situé dans la salle d'accueil de la résidence Les Thermes pour le déjeuner de 11h45 à 14h00**

VOTRE CONFORT

- Cuisine toute équipée
- Salle de bains avec toilette
- Balcon / Terrasse privé
- TV
- Draps fournis et lits faits à l'arrivée
- Téléphone direct (sur demande)



TARIFS HÉBERGEMENTS 2024

Prix de location TTC 21 jours, du samedi au samedi, incluant les lits faits et toutes les charges locatives.

		BASSE SAISON 10/02 au 28/02 01/12 au 31/12	HAUTE SAISON 01/03 au 30/04 01/11 au 30/11	MOYENNE SAISON 01/05 au 31/10
Résidence La Source				
2 couchages		1 008 €	1 029 €	1 302 €
4 couchages		1 155 €	1 197 €	1 449 €
Résidence Les Thermes				
2 couchages Vue PARC		798 €	840 €	1 092 €
2 couchages Vue PARKING		756 €	798 €	1 050 €
3 couchages Vue PARC		861 €	903 €	1 155 €
3 couchages Vue PARKING		819 €	861 €	1 113 €
Studios rénovés				
2 couchages Vue PARC		924 €	966 €	1 218 €
2 couchages Vue PARKING		882 €	924 €	1 176 €
3 couchages Vue PARC		987 €	1 029 €	1 281 €
3 couchages Vue PARKING		945 €	987 €	1 239 €

Taxe de séjour : Tarif en vigueur fixé par le conseil municipal de la commune de Saujon. La 4^e semaine : -25 %. Attribution de la catégorie et situation du logement en fonction de la disponibilité et du nombre d'occupants (avec un maximum conformément au nombre de couchages). Tarifs TTC (hors taxe de séjour) par logement (dont TVA 10 % incluse). Les moyens de paiement acceptés sont : Visa, Mastercard, Espèces, Chèque (avec encaissement dans l'immédiat).

SERVICES SUPPLÉMENTAIRES

(en option lors de la réservation ou sur place). Tarifs en TTC

Location de linge de toilette par pers.	17,50 €	Forfait ménage	
Buanderie : lave-linge (lessive incluse)	5 €		
sèche-linge	5 €		
Animal chien / chat -10 kg (par animal)	100 €	En cours de séjour	40 €
Kit bébé (chaise + lit)	20 €	En fin de séjour	60 €



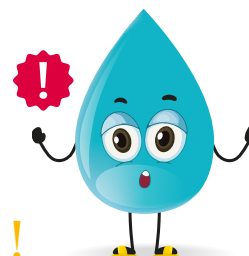
Le saviez-vous ?

Des hébergements adaptés aux personnes à mobilité réduite sont à votre disposition. Pour les fauteuils roulants certains accès sont facilités. Ces hébergements sont situés en rez-de-chaussée de nos résidences, tous pourvus de douche à la place de baignoire avec l'aménagement plain-pied.



OFFRE "RÉSERVATION ANTICIPÉE"

Réservez votre hébergement 2025 avant votre départ des résidences en 2024 et bénéficiez de **-10 % sur la location** (hors options supplémentaires).



Attention !

Les arrhes et/ou loyers versés sont conservés intégralement par les Thermes de Saujon à titre de dédommagement, et cela quel que soit le motif ayant entraîné l'annulation. Pour un séjour tranquille, Les Thermes de Saujon préconisent ASSUR TRAVEL, spécialiste en assurance de séjours thermaux.

RENSEIGNEMENTS :

03 20 30 74 12

<https://assurtraveltvacances.com>



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

residences@thermes-saujon.fr

05 46 23 50 20

du lundi au vendredi
de 10h à 12h et de 14h à 16h

LE SPA THERMAL PHILAE

NOTRE PHILOSOPHIE

Dans un environnement privilégié où le calme et la sérénité seront vos hôtes, venez vivre une expérience unique et personnalisée.



EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE THERMALE

AQUA PHILAE - ESPACE AQUATIQUE

Profiter d'un circuit aquatique que vos sens n'oublieront jamais.
En accès illimité et accessible à partir de 17 ans, du lundi au samedi.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octo.	Nov.	Déc.
15h - 20h												
15h30 - 20h												

Comprend un accès illimité :

- Piscine et jacuzzis d'eau thermale
- Une activité aquatique par jour
- Sauna, hammam et fontaine de glace
- Douche sensorielle

30 min.	16h15	17h45	19h
LUNDI	Aqua GYM		Aqua RELAX
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			

SOINS HOLISTIQUES DU CORPS ET DU VISAGE

Du lundi au samedi de 14h à 20h, nos conseillères expertes élaborent un diagnostic personnalisé afin d'adapter votre programme de soins :



RHUMAT'EAU

Détente articulaire & musculaire.
Disponible uniquement en « Expérience Déconnexion » sur 3 et 5 jours.



LÂCHER-PRISE

Détente « sur mesure » du corps et de l'esprit sur plusieurs thématiques ; sommeil, digestion, migraine, anxiété.
Disponible en soin à la carte et en « Expérience Déconnexion » dès 2 jours.

EXPÉRIENCE DÉCONNEXION (spa & soins)

2 JOURS		3 JOURS		5 JOURS	
2 soins de 50 mn 2 AQUA PHILAE		3 soins de 50 mn 3 AQUA PHILAE		5 soins de 50 mn 5 AQUA PHILAE	
164 €		252 €		416 €	
ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER PREMIER JOUR DU SOIN	ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER PREMIER JOUR DU SOIN	ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER PREMIER JOUR DU SOIN
40 €	124 €	60 €	192 €	100 €	316 €

Nous vous conseillons de réserver vos soins **un mois** avant votre arrivée en cure thermale. Pour la réservation de nos « Expériences Déconnexion » sur plusieurs jours, nous vous invitons à remplir une fiche de réservation (voir page 41).

Les minicures se déroulent tous les après-midis afin de vous faire profiter au maximum du Spa Thermal Philae.



VOS AVANTAGES CURISTES

TARIFS (Aqua Philae)

1 entrée	17 €
6 entrées	85 €
12 entrées	150 €
18 entrées	200 €

non nominatif, valable 1 an



MA TO-DO LIST POUR LE SPA :

- ☐ Serviette
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Bonnet de bain
- ☐ Paire de claquettes usage piscine
- ☐ Jeton pour mon casier



Les shorts et bermudas sont interdits.

Le linge n'est pas fourni.

Le peignoir est prêté lorsque vous achetez un soin et une entrée à l'espace Aqua Philae.



JE RÉSERVE MON SOIN



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

rubrique Spa Thermal Philae

Par téléphone au 05 46 23 50 17

Du lundi au vendredi de 10h à 17h.

Sur place ou par e-mail à

accueil@espace-philae.com

Du lundi au samedi de 14h à 20h.



JE RÉSERVE MA CURE

JE SOUHAITE RÉSERVER MA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE : SOINS DE 7H À 15H30



- ☐ je complète au stylo la fiche « **cure thermique conventionnée 2024** » (voir fiche de réservation page 39)
- ☐ j'envoie la fiche par courrier accompagnée des arrhes demandées (90 €)
- **merci de contacter directement le secrétariat au 05 46 23 50 15 du lundi au vendredi de 9h à 17h ou par mail contact@thermes-saujon.fr**

JE SOUHAITE AJOUTER UN STAGE PSYCHOÉDUCATIF à ma cure thermique ou mini-cure (3 semaines ou 5 jours) : selon les dates du stage (voir page 30)

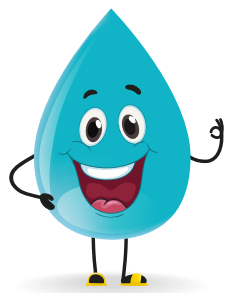


- ☐ je réserve ma cure thermique avec mon stage à l'École Thermale du Stress (voir page 31)
- ☐ je prends contact avec l'École Thermale du Stress
- ☐ je remplis le dossier envoyé par l'école thermique du stress et je l'accompagne des 90 € d'arrhes demandés pour la cure thermique conventionnée. Votre cure est réservé automatiquement via l'école thermique du stress
- **merci de contacter directement le secrétariat au 05 46 39 62 37 ou par mail ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr**

JE SOUHAITE RÉSERVER MA CURE LIBRE ET/OU LES EXPÉRIENCES DÉCONNEXION (SPA & SOINS) (voir page 37)



- ☐ je remplis la fiche de réservation **EXPÉRIENCES DÉCONNEXION ET CURE LIBRE** de 2, 3 ou 5 jours
- ☐ j'envoie la fiche par courrier accompagnée des arrhes demandées
- **merci de contacter directement le secrétariat du Spa Thermal Philae Par téléphone au 05 46 23 46 50 17 du lundi au vendredi de 10h à 17h. Sur place ou par e-mail à accueil@espace-philae.com du lundi au samedi de 14h à 20h.**



Les réservations seront traitées uniquement à réception de la ou des fiches complétées, accompagnées des arrhes demandées.

Les demandes de réservation sont traitées par nos services dans l'ordre chronologique de leur réception et selon les disponibilités du planning. Ces disponibilités sont demandées à titre indicatif et n'engagent en rien l'établissement thermal.

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE sont à consulter en ligne sur notre site www.thermes-saujon.fr ou sur place à l'accueil des Thermes. Données personnelles : les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par les Thermes de Saujon. Vos réponses sont facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au secrétariat des Thermes de Saujon où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La politique des Thermes de Saujon concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site thermes-saujon.fr ou à l'accueil de votre établissement de soins. Conformément à la loi "informatique et liberté" et en application de l'article 27 du 06.01.1978, les informations recueillies via ce formulaire peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification ou de suppression. Pour exercer ce droit, contactez nous Thermes de Saujon - Parc des chalets - 17600 Saujon ou dpo@thermes-saujon.fr. Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site www.cnil.fr.

NOM ET TÉL. DE LA PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS DE BESOIN :

TÉL. Cette personne sera-t-elle à proximité des Thermes durant votre cure ? ☐ OUI ☐ NON

AVEZ-VOUS DÉJÀ EFFECTUÉ UNE OU PLUSIEURS CURE(S) À SAUJON ? ☐ OUI Combien de cures ? ☐ NON

AVEZ-VOUS DÉJÀ EFFECTUÉ UNE CURE DANS UNE AUTRE STATION THERMALE ? ☐ OUI ☐ NON

NOM ET ANNÉE DE LA DERNIÈRE STATION FRÉQUENTÉE :

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU LA STATION THERMALE DE SAUJON ?

☐ Relation/amis ☐ Internet ☐ Médecin ☐ Presse/TV ☐ Salon/Congrès, précisez :

☐ Autre, précisez :

AVEZ-VOUS RÉSERVÉ UN HÉBERGEMENT DANS L'UNE DE NOS RÉSIDENCES ?

☐ LA SOURCE ☐ LES THERMES NOM DU STUDIO / APPARTEMENT :

☐ NON, ADRESSE DE VOTRE LOGEMENT :

MIEUX VOUS CONNAÎTRE POUR MIEUX VOUS ACCUEILLIR

VOTRE CURE SERA PRISE EN CHARGE PAR :

☐ la CPAM ☐ Autre organisme : ☐ Justificatif de prise en charge ☐ Avance totale

La réalisation de votre cure est soumise à la présentation de votre prise en charge valide ou à l'avance de la totalité des frais de traitement (tarifs sécurité sociale).

SEREZ-VOUS ACCOMPAGNÉ(E) PENDANT LA CURE ?

☐ OUI par une ou plusieurs personnes **ne faisant pas la cure** ☐ NON

☐ OUI par une ou plusieurs personnes **faisant la cure** (notez ici leurs noms) :

Nous vous suggérons de nous adresser les fiches de réservation de toutes les personnes dans le même temps afin de pouvoir planifier les soins à des horaires similaires dans la limite de nos disponibilités.

CURES / SOINS	ARRHES PAR PERSONNE	SOLDE	TOTAL
CURE THERMALE CONVENTIONNÉE - 21 JOURS	90 €		
CURE ADO (avec prise en charge spécifique)	90 €		
CODE PROMO			
TOTAL			

Souhaitez-vous recevoir votre confirmation par : ☐ mail ☐ courrier

ANNULATION OU MODIFICATION DE DATES

En cas d'annulation de votre cure, les arrhes seront, sauf cas de force majeure*, conservées à titre d'indemnité par les Thermes de Saujon. Merci de nous en avertir le plus tôt possible et de nous adresser avant le début de la cure prévue, un courrier ou un e-mail accompagné de votre justificatif d'annulation. En cas de modification de dates, vous devez nous envoyer une demande écrite (mail ou courrier) en rappelant vos dates initiales et vos nouvelles dates. Les horaires initiaux réservés seront perdus et remplacés par ceux disponibles au moment du traitement de la modification.

*catastrophe naturelle, hospitalisation, décès.

Le Signature (obligatoire) :

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE sont à consulter en ligne sur notre site www.thermes-saujon.fr ou sur place à l'accueil des Thermes. Données personnelles : les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par les Thermes de Saujon. Vos réponses sont facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au secrétariat des Thermes de Saujon où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La politique des Thermes de Saujon concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site thermes-saujon.fr ou à l'accueil de votre établissement de soins. Conformément à la loi "informatique et liberté" et en application de l'article 27 du 06.01.1978, les informations recueillies via ce formulaire peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification ou de suppression. Pour exercer ce droit, contactez nous Thermes de Saujon - Parc des chalets - 17600 Saujon ou dpo@thermes-saujon.fr. Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site www.cnil.fr.

FICHE DE RÉSERVATION

CURE LIBRE et "EXPÉRIENCES DÉCONNEXION"

Votre réservation sera traitée uniquement à réception de cette fiche complétée, accompagnée des arrhes demandées.

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

CODE POSTAL VILLE

DATE D'ANNIVERSAIRE :/...../.....

AVEZ-VOUS DÉJÀ EFFECTUÉ UN SÉJOUR AU SPA THERMAL ? ☐ OUI ☐ NON

DATE À LAQUELLE VOUS SOUHAITEZ DÉBUTER VOTRE SÉJOUR :

DU/...../..... **AU**/...../.....

Attention, il ne s'agit pas de la date de votre arrivée dans votre hébergement ni le début de votre cure thermique, mais de la date du début de vos soins au Spa Thermal Philae. Les demandes de réservation sont traitées par nos services dans l'ordre chronologique de leur réception et selon les disponibilités du planning. Ils sont demandés à titre indicatif et n'engagent en rien le Spa Thermal Philae.

Vous avez la possibilité de nous indiquer **UNE TRANCHE HORAIRE** parmi les suivantes :

- ☐ Début d'après-midi (14h-17h)
- ☐ Fin d'après-midi (17h-20h)



	MINI-CURE LIBRE 5 JOURS Par pers. sur 5 jours + 5 entrées Spa Thermal Philae	
	ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN
390 €	98 €	292 €

	EXPÉRIENCE DÉCONNEXION 2 JOURS Par pers. sur 2 jours + 2 entrées Spa Thermal Philae	
	ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN
164 €	40 €	124 €

	EXPÉRIENCE DÉCONNEXION 3 JOURS Par pers. sur 3 jours + 3 entrées Spa Thermal Philae	
	ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN
252 €	60 €	192 €

Objectif Rhumat'eau : ☐ OUI ☐ NON

	EXPÉRIENCE DÉCONNEXION 5 JOURS Par pers. sur 5 jours + 5 entrées Spa Thermal Philae	
	ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE	RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN
416 €	100 €	316 €

Objectif Rhumat'eau : ☐ OUI ☐ NON

Avant votre arrivée et afin de valider votre réservation, 25 % du montant total du séjour vous sera demandé (arrhes de réservation), le solde du séjour sera à régulariser le premier jour des soins. L'option de réservation est réputée comme ferme dès lors que le versement des arrhes est effectué.

Souhaitez-vous recevoir votre confirmation par : ☐ mail ☐ courrier

ANNULATION OU MODIFICATION DE DATES

En cas d'annulation de vos soins, 48h avant le premier jour de vos soins, les arrhes seront, sauf cas de force majeure*, conservées à titre d'indemnité par les Thermes de Saujon. Merci de nous en aviser le plus tôt possible et de nous adresser avant le début de vos soins, un courrier accompagné de votre justificatif d'annulation. En cas de modification de dates, vous devez nous envoyer une demande écrite (mail ou courrier) en rappelant vos dates initiales et vos nouvelles dates, un mois avant le début de vos soins Philae. Les horaires initiaux réservés seront perdus et remplacés par ceux disponibles au moment du traitement de la modification.

*catastrophe naturelle, hospitalisation, décès.

Le Signature (obligatoire) :

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE sont à consulter en ligne sur notre site www.thermes-saujon.fr ou sur place à l'accueil des Thermes. Données personnelles : les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par les Thermes de Saujon. Vos réponses sont facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au secrétariat des Thermes de Saujon où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La politique des Thermes de Saujon concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site thermes-saujon.fr ou à l'accueil de votre établissement de soins. Conformément à la loi "informatique et liberté" et en application de l'article 27 du 06.01.1978, les informations recueillies via ce formulaire peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification ou de suppression. Pour exercer ce droit, contactez nous Thermes de Saujon - Parc des chalets - 17600 Saujon ou dpo@thermes-saujon.fr. Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site www.cnil.fr.

Un ouvrage pour ceux qui
cherchent de nouvelles réponses
thérapeutiques efficaces face
aux maux de la société moderne.



THERMALISME

voie de guérison naturelle

À toutes ces « nouvelles » maladies liées au stress (troubles du sommeil, fatigue chronique, dépression, burn-out, fibromyalgie...), la médecine traditionnelle répond bien souvent par des traitements médicamenteux dont les effets secondaires et la dépendance se révèlent souvent problématiques. Le docteur Dubois nous démontre qu'une autre option est possible : le thermalisme. Cette approche naturelle qui prend en compte le patient dans sa globalité a déjà fait ses preuves.

Dr Olivier Dubois

Médecin psychiatre, Directeur des cliniques psychiatriques,
Directeur des Thermes de Saujon, Fondateur de l'École Thermale du Stress.



Livres en vente à la station
thermale de Saujon.
Dédicace possible par le Dr. DUBOIS.

-5%

pour l'achat de 2 livres

- 10%

pour l'achat de 3 livres



Le récit d'une aventure médicale
et entrepreneuriale ou les secrets
d'une réussite familiale.

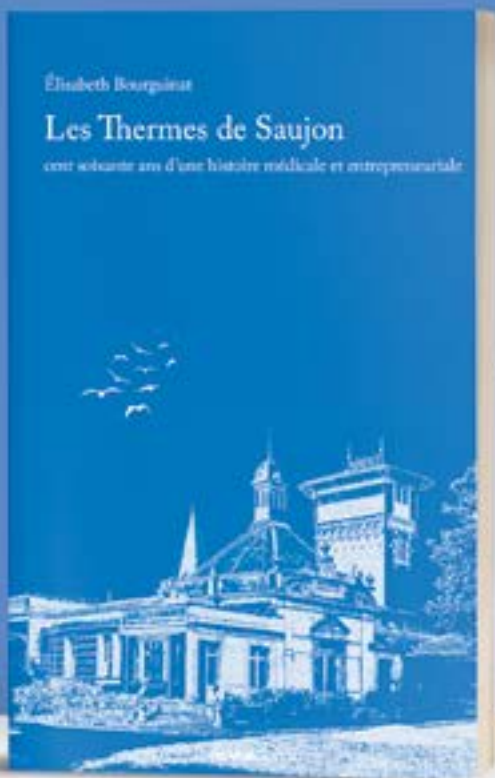
LES THERMES DE SAUJON

160 ans d'une histoire médicale
et entrepreneuriale

En 1860, Louis Dubois, médecin généraliste de Saujon, se lance dans une activité d'hydrothérapie avec une seule cabine de douche. Ses descendants, Stanislas, Robert, Jean-Claude, Thierry et Olivier, transforment progressivement cette modeste installation en un établissement comprenant deux cliniques psychiatriques, un centre thermal à orientation psychosomatique attirant près de 5 000 curistes par an, une structure psycho-éducative baptisée l'École thermale du stress, plusieurs résidences et un spa.

Elisabeth Bourguinat

Docteur ès lettres, rédactrice indépendante et spécialiste de récits d'entreprises. Elle a publié notamment De la clôture à l'esprit libre, la transformation de l'entreprise Lippi (2019) et Réinventer l'industrie, les aventures de Joseph Puzo (2015).



En vente à la boutique

