

# STAGE

5 jours

en complément de la cure  
conventionnée de 21 jours

en cure libre



## → JEUNES ADULTES



Pour la première fois en cure thermale un forfait spécifique est mis en place à titre expérimental pour les jeunes adultes de 18 à 25 ans souffrants de troubles anxieux ou dépressifs-réactionnels, de troubles des conduites alimentaires ou des troubles du sommeil.

→ CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE OU LES SOINS THERMAUX CURE LIBRE AVEC LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Entretiens psychologiques individuels (possible avec la cure thermale conventionnée).

## 🎯 SOINS

- Soins thermaux (douche thermale, massage sous eau, bain bouillonnant, bain en piscine)
- 9 massages de 20 minutes répartis sur 3 semaines de cure
- 3 consultations médicales avec un psychiatre

## 🎯 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



*Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.*



Appelez le **05 46 39 62 37**  
ou scannez le QR code pour connaître les dates



### RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

[www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)

05 46 39 62 37

[ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr)