

# STAGE

5 jours

en complément de la cure  
conventionnée de 21 jours

en cure libre



## MÉDITATION ET SOINS THERMAUX



Trouver un apaisement général par l'association de méthodes naturelles. Nous vous proposons sur une semaine de (re) découvrir différentes techniques méditatives. Ces temps vous permettront un mieux-être mental ; ils stimuleront votre cerveau (concentration, mémorisation, etc) et vous permettront de mieux accueillir le temps présent.

→ CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET DES ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS EN GROUPE SUR 5 JOURS.

## 🎯 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



*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)