

# MES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

## À LA CARTE

### SÉANCES INDIVIDUELLES

#### . OSTÉOPATHIE AQUATIQUE OU SUR TABLE *avec Flora Barrière*

Thérapie manuelle sur table ou en piscine thermale visant à relancer toutes restrictions de mobilité. Prise en charge des douleurs ostéo articulaires, musculaires, dérangements fonctionnels (constipation, trouble du sommeil, infertilité...), anxiété...

Le mercredi entre 12h30 et 18h30

Durée : 1h

Tarif : 65€ en piscine / 60€ sur table

Infos et prise de RDV au 06 35 21 60 79

#### . RITUEL REBOZO

*avec Flora Barrière*

Soin d'ancrage permettant une véritable reconnexion à soi. Comme un rituel de passage, il ferme une étape de vie et rééquilibre le corps physique et émotionnel en profondeur et en douceur. L'écharpe Rebozo vient bercer, envelopper, resserrer le corps féminin en plusieurs points.

Le mercredi entre 9h30 et 12h30

Durée : 1h

Tarif : 60€

Infos et prise de RDV au 06 35 21 60 79

#### . RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*avec Dominique Guérard*

Technique de digito-pression sur l'ensemble des pieds pour rétablir l'équilibre, favoriser la détente et l'autorégulation de l'organisme.

Le jeudi entre 9h et 12h30 et entre 14h et 17h30

Durée : 45 min

Tarif : 45€

Infos et prise de RDV au 06 58 96 60 15

#### . CHI NEI TSANG

*avec Judith Charreron*

Approche viscérale et holistique. Massage abdominal des organes internes visant à harmoniser la respiration, la digestion, l'élimination.

Le mardi entre 14h et 18h

Durée : 1h

Tarif : 60€

Infos et prise de RDV au 06 67 22 56 22

#### . SHIATSU

*avec Judith Charreron*

Acupression sur les muscles et les tendons du corps entier pour une détente profonde.

Le mardi entre 14h et 18h

Durée : 1h

Tarif : 60€

Infos et prise de RDV au 06 67 22 56 22

#### . NUAD TAO

*avec Judith Charreron*

Réflexologie thaï pour harmoniser le corps entier par un travail avec un petit bâton en bois sur des zones de réflexes plantaires

Le mardi entre 14h et 18h

Durée : 1h

Tarif : 60€

Infos et prise de RDV au 06 67 22 56 22



## MES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

### À LA CARTE

## SÉANCES COLLECTIVES

### . GROUPES DE PAROLE GYNÉCOLOGIE

*avec Coraline Caïe*

Echangez avec d'autres femmes, partagez vos maux et vos expériences lors de nos groupes de paroles autour des pathologies gynécologiques.

Le mardi de 14h à 15h30

Durée : 1h30

Tarif : 1 séance 35€ / 3 séances 90€

Infos au 07 88 91 90 25

Prise de RDV auprès des infirmières par téléphone

au 05 59 38 76 91 ou par mail à :

[infirmiere@thermes-de-salies.com](mailto:infirmiere@thermes-de-salies.com)

### . YOGA

*avec Denise Spencer*

Séance de Hatha Yoga traditionnel avec pratique posturale, techniques respiratoires, relaxation. La pratique régulière aide à assouplir le corps en protégeant les articulations, à apprendre à bien respirer et à calmer l'agitation de l'esprit. Tout niveau et tout âge.

Le mardi de 11h15 à 12h15

Durée : 1h

Tarif : 1 séance 11€ / 10 séances 89€ / Trimestre 109€

Saison 216€

Infos au 06 08 53 38 22

Prise de RDV au 05 59 38 10 11 (choix 2)



Entretenez votre capital  
santé avec nos thérapeutes  
et praticiens.  
Sur réservation.