



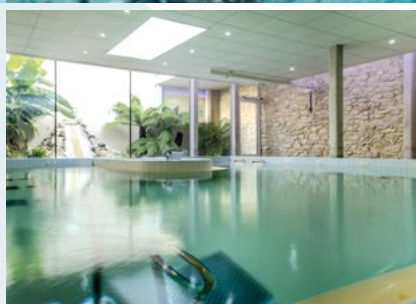
THERMES BÉROT

Innover chaque jour pour votre santé

DAX



Le thermalisme se réinvente en 2019 aux **Thermes Bérot de Dax**



Au quotidien, de nouvelles activités pour améliorer le bien-être des curistes :

Si les Thermes Bérot sont reconnus pour dispenser une haute qualité de soins lors de leurs cures en Rhumatologie y compris la Fibromyalgie et en Phlébologie, le bien-être social et physique de leurs curistes fait également partie des valeurs et des priorités de l'établissement. C'est pourquoi, de nouvelles activités complémentaires et de nouveaux services ont été créés pour que la cure soit vécue comme un véritable moment de lâcher-prise.



En 2019, de nouvelles activités « **Slow bien-être** » à pratiquer en groupe pour un temps privilégié de rencontres et de découvertes :

- **Séances de Relaxation Corps et Ame** : des étirements et des mouvements associés à de la thérapie symbolique pour travailler le corps et libérer les ressources profondes de l'esprit.
- **Séances de Yoga** : avec une sophrologue. Sa pratique a des effets bénéfiques tant sur le plan physique que mental. Il aide à retrouver souplesse, renforcer la colonne vertébrale, se relaxer, améliorer sa relation aux autres.
- **Séances d'Hypnose** par une praticienne de la méthode « ericksonnienne » et humaniste. Les ressources profondes sont utilisées pour se relaxer et agir sur de nombreux thèmes, tels que la confiance en soi, le stress, la douleur, le sommeil, les performances ou encore le système immunitaire.
- **Séances de Sophrologie** avec une sophrologue Caycéenne. Cette méthode vise à renforcer nos attitudes positives et à optimiser nos capacités. Elle améliore le quotidien en développant motivation, volonté, enthousiasme et optimisme pour devenir l'acteur de notre vie.
- **Séances de Qi Gong** animées par un instructeur diplômé, pour renforcer et assouplir la structure musculo-squelettique du corps et optimiser les fonctions de l'organisme.
- **Parcours Nature et Santé** : marche sur les parcours balisés du bois de Boulogne à Dax. Les exercices de ce parcours constituent un entraînement à l'effort sous une forme ludique et dans un cadre naturel avec des mouvements adaptés aux personnes souffrant de douleurs chroniques, dont la fibromyalgie.



- **Séances d'Ostéopathie aquatique thermale individuelles** : équipé de flotteurs et soutenu par l'ostéopathe, le patient bénéficie des effets de l'eau thermale chaude qui permet un meilleur relâchement des tissus. Elle a également un effet antalgique sur le corps et invite au lâcher prise, physique comme émotionnel.
- **Séances de Pilates** : la méthode Pilates est une gym douce de renforcement des muscles posturaux.



D'autres prestations et activités à la carte sont également proposées :

- Petit-déjeuner Forme et Bien-être bio au sein de l'espace Relaxation.
- Jus de Légumes Yumi : des jus de légumes Bio, vitaminés, pressés à froid et non pasteurisés pour apporter à votre organisme tous leurs bienfaits.



De nouvelles offres Mini-Cures pour les actifs :

Une cure thermale dure 3 semaines, et il faut compter une semaine pour un court séjour... un espace temps que beaucoup de jeunes actifs, qui souffrent légèrement du dos, de douleurs musculaires ou de problèmes de jambes lourdes n'ont pas la possibilité de prendre.

C'est pourquoi, Virginie Bérot, directrice des Thermes Bérot et Docteur en pharmacie, a concocté une offre **Express Bien-être 3 jours** qui s'étend du jeudi au dimanche.

Au programme, deux matinées complètes de soins thermaux dédiés et un hébergement sur place au sein de l'hôtel Thermotel*** qui communique directement avec les Thermes.

Pause Express Bien-être aux Thermes Bérot.

2 matinées de soins avec 6 soins au total (hors massages)
3 nuits au Thermotel, les jeudi, vendredi et samedi soir
Prix : 249 € /personne.



Pour tous renseignements ou demandes de témoignages de curistes :

Service de presse Thermes Bérot Tosc'Anne communication

Anne FRANÇOIS
toscanne@wanadoo.fr
Tél. : 06 07 35 25 35



THERMES BÉROT

Innover chaque jour pour votre santé

DAX

16 rue Louis Barthou - BP 156 - 40104 Dax Cedex

www.thermes-berot.com



www.facebook.com/ThermesBerot