



LES TEMPS FORTS DE

DESTINATION BIEN-ÊTRE

SAMEDI 11 SEPTEMBRE

11h : Conférence « Le train du sommeil – Mieux comprendre le sommeil pour mieux l’appréhender »

Par Loïc Machillot, directeur des Thermes et responsable du pôle médical thermal de Bourbon-Lancy

14h à 17h : Massages “Head Spa” en partenariat avec l’Ecole Fournier

14h : Conférence « La gestion du stress par la cohérence cardiaque »

Par Loïc Machillot, directeur des Thermes et responsable du pôle médical thermal de Bourbon-Lancy

15h : Présentation du programme REV (Ressources et Vous) proposé aux Grands Thermes de La Bourboule

Par Christophe Teerlinck, co-responsable du pôle Activithermes

15h30 : Atelier psychologie positive

Par Christophe Teerlinck, co-responsable du pôle Activithermes

16h : Atelier hypnose thérapeutique et sophrologie

Par Christophe Teerlinck, co-responsable du pôle Activithermes

Et **toute la journée mini-ateliers sophrologie** (10 min) avec Sophrocap et Virginie Vandermersch

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

15h : Présentation de la station thermale de Chaudes-Aigues. Cure thermale et pathologies soignées. Forfaits de remise en forme.

Prestations esthétiques et Spa Caleden.

Par Jean-Jacques Many, manager de site au centre thermal Caleden de Chaudes-Aigues

17h30 : Spectacle de Virginie Vandermersh « Jorge, la Covid & moi ! »

Elle raconte avec humour son aventure en tant qu'infirmière en renfort dans un hôpital parisien durant le confinement !

Et **toute la journée mini-ateliers sophrologie** (10 min) avec Sophrocap et Virginie Vandermersch

LUNDI 13 SEPTEMBRE

15h : Présentation des pratiques thermales voies respiratoires / ORL aux Grands Thermes de La Bourboule

Par Éliane Papon, responsable des soins aux Grands Thermes de La Bourboule

Et **toute la journée mini-ateliers sophrologie** (10 min) avec Sophrocap et Virginie Vandermersch