

Dossier de Presse

Thermalisme, l'eau source de santé et de bien-être



Salon des Thermalies
Paris - 25 au 28 janvier 2024

 **occitanie**
Sud de France





Occitanie

Sud de France



2^{ÈME} PLUS VASTE RÉGION DE FRANCE

plus vaste que l'Irlande avec 13 départements



9 SITES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL PAR L'UNESCO :

Le canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis), la forêt de la Massane.



2 PARCS NATIONAUX



1 PARC NATUREL MARIN



8 PARCS NATURELS RÉGIONAUX



44 STATIONS DE SPORTS D'HIVER



41 GRANDS SITES OCCITANIE SUD DE FRANCE

Agde-Pézenas, Aigues Mortes - Camargue Gardoise, Albi, Vallée du Tarn, Armagnac Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi, Bastides et Gorges de l'Aveyron, Cahors - Vallée du Lot, Canal du midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du Vertige, Cévennes, Cirque de Navacelles - Lodève - Pays Viganais, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes sur Ciel et les Cités Médiévales, Figeac, Vallées du Lot et du Célé, Foix Montségur, Cités médiévales, Gavarnie - Cauterets Pont d'Espagne, Gorges de l'Hérault, Gorges du Tarn, La Grande Motte, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigó - Pays Catalan, Mende Cœur de Lozère, Millau-Roquefort - Sylvanès, Moissac Lauzerte Auvillar, Montauban, Montpellier, Narbonne Méditerranée, Niaux - Mas d'Azil, Pyrénées Préhistoriques, Nîmes - Pont du Gard- Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Pyrénées Aure Louron, Rocamadour - Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand-de-Comminges Valcabrère, Sète, Toulouse.



28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX

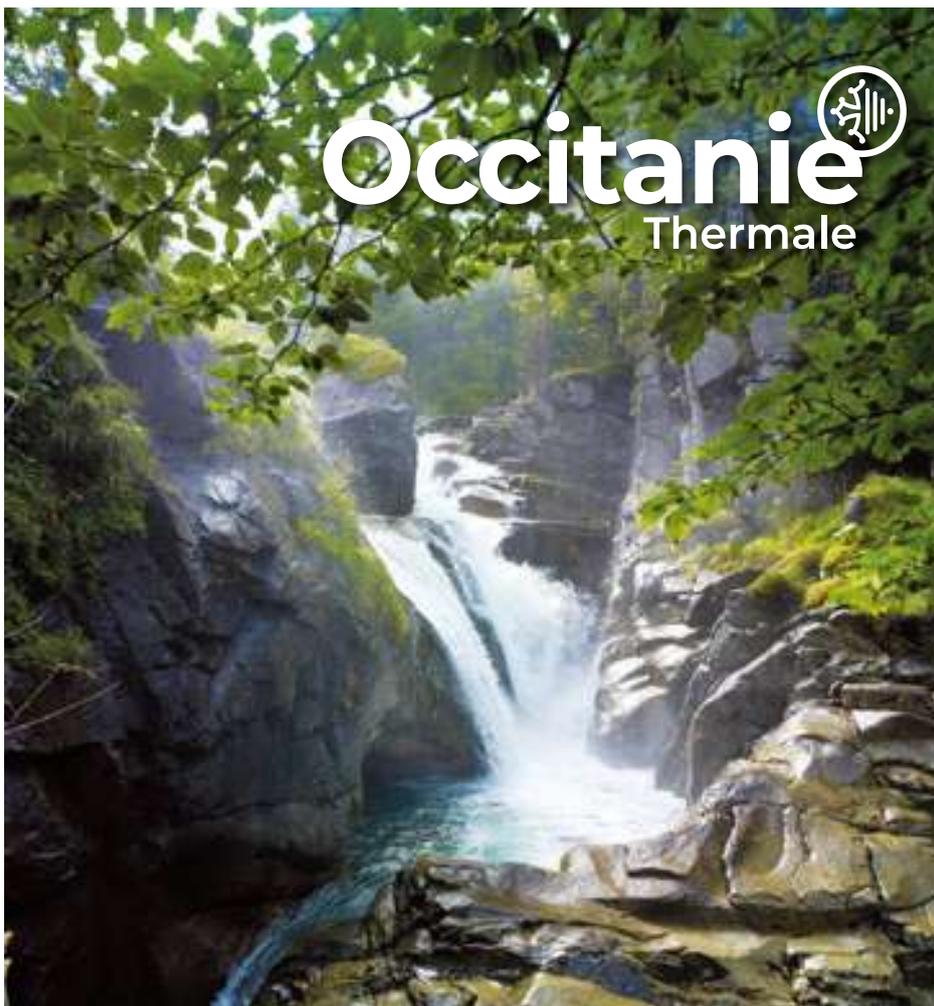


220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNES



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE

L'OCCITANIE, 1ÈRE RÉGION THERMALE DE FRANCE	6
Les établissements et spas thermaux du littoral	7
Les établissements et spas thermaux à la montagne	8
Les établissements et spas thermaux à la campagne.....	17



Avec ses 28 stations thermales en montagne, à la campagne ou sur le littoral, l'Occitanie s'affirme comme une destination phare du thermalisme et du bien-être. Les retombées économiques du tourisme de la santé et du bien-être sont importantes : ce secteur est un levier de développement des zones rurales et de montagnes, et participe à l'aménagement du territoire tout en étant une activité non délocalisable qui permet d'augmenter le taux d'occupation des hébergements touristiques du territoire toute l'année. Retrouvez, à travers ce dossier de presse, les nouveautés, innovations et spécificités des établissements thermaux et de bien-être de toute la région.

En savoir plus :

www.occitanie-thermale.com

L'Occitanie : 1^{ère} destination thermale de France en 2022



28
stations thermales



32
centres thermoludiques ou spas thermaux



136 000
CURISTES
(en 2022) soit environ 2,5 millions nuitées



31%
de la fréquentation nationale en nombre de
curistes assurés-sociaux



12
**INDICATIONS
THÉRAPEUTIQUES**

définies par la Sécurité sociale représentées
en Occitanie (soit la totalité des indications
thérapeutiques identifiées)

Top 5 des stations thermales en 2022

(Nbre de curistes assurés-sociaux - Source CNETh 2022)



BALARUC-LES-BAINS
(Hérault)
43 500



AMÉLIE-LES-BAINS
(Pyrénées-Orientales)
19 600



BARBOTAN-LES-THERMES
(Gers)
12 200



LAMALOU-LES-BAINS
(Hérault)
10 800



BAGNÈRES-DE-BIGORRE
(Haute-Pyrénées)
6 900

Top 3 des centres thermoludiques en 2022

(Nbre d'entrées - Source Région et CRTL Occitanie 2022)



BALNÉA
à Loudenvielle
(Hautes-Pyrénées)
306 000



AQUENSIS
à Bagnères-de-Bigorre
(Hautes-Pyrénées)
130 000



**LES BAINS
DU COULOUBRET**
à Ax-les-Thermes
(Ariège)
115 000

L'Occitanie, 1^{ère} région thermale de France

Les 28 stations thermales de la région Occitanie répondent à l'ensemble des 12 indications thérapeutiques traitées en France et accueillent près de 140 000 curistes en moyenne chaque année pour des cures conventionnées. A ces curistes s'ajoutent les adeptes de la remise en forme en eau thermale pour des courts séjours ou simplement les amateurs de bien-être qui profitent des nombreux spas thermaux ou des installations thermoludiques développés par la plupart des stations thermales.

Occitanie Thermale

Stations	Indications thérapeutiques											
	Rhumatologie	Voies respiratoires / ORL	Phlébologie	Affections digestives et métaboliques	Affections urinaires et maladies métaboliques	Affections psychosomatiques	Dermatologie	Neurologie	Gynécologie	Maladies cardio-artérielles	Troubles du développement chez l'enfant	Affections des muqueuses bucco-linguales
ALLÈGRE - LES FUMADES	•	•					•					•
AMELIE-LES-BAINS	•	•										
ARGELES-GAZOST		•	•									
AULUS-LES-BAINS				•								
AVENE-LES-BAINS						•						•
AX-LES-THERMES	•	•										
BAGNERES-DE-BIGORRE	•	•			•							
BAGNOLS-LES-BAINS	•	•										
BALARUC-LES-BAINS	•		•									
BARBOTAN-LES-THERMES	•		•									
BAREGES-BARZUN	•	•										
CAPVERN-LES-BAINS	•			•	•							
CASTERA-VERDUZAN				•								•
CAUTERETS	•	•										
CRANSAC-LES-THERMES	•											
LA CHALDETTE		•		•								
LA PRESTE-LES-BAINS	•			•								
LAMALOU-LES-BAINS	•						•					
LE BOULOU				•					•			
LECTOURE	•											
LUCHON	•	•										
LUZ-SAINT-SAUVEUR		•	•					•				
MOLITG-LES-BAINS	•	•				•						•
RENNES-LES-BAINS	•											
SAINTE-LARY-SOULAN	•	•										
SALIES-DU-SALAT	•							•		•		
USSAT-LES-BAINS				•		•	•					
VERNET-LES-BAINS	•	•										

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX DU LITTORAL

HÉRAULT

BALARUC-LES-BAINS

Une cure dans la 1ère station thermale de France
et la seule du littoral méditerranéen

Sur les rives de l'étang de Thau, l'établissement thermal de Balaruc-les-Bains accueille les curistes dans un environnement exceptionnel, innovant et adapté aux nouvelles exigences et aux nouveaux défis de la santé. Reconnue pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains est indiquée pour une cure en rhumatologie ou phlébologie. Balaruc-les-Bains apporte un soulagement et un renouveau aux personnes souffrant de douleurs chroniques. Des études ont également pu démontrer ses bienfaits dans la prise en charge des conséquences d'un cancer du sein et dans sa prévention. C'est pourquoi les Thermes sont partenaires de l'ICM (Institut du Cancer de Montpellier) pour inclure le thermalisme dans la récupération et le soulagement des douleurs et séquelles du traitement post cancer des patientes en sénologie sous hormonothérapie.

Les thermes proposent des soins de haut niveau en douche, bain, vapeur ou diffusée sous la forme de boue thermale dans un lit d'application breveté, le soin phare de l'établissement. Ce soin à chaleur constante, riche en eau thermale, facilite les interactions et l'effet calmant sur les articulations.

Une cure à Balaruc-les-Bains constitue une réelle opportunité pour prendre soin de sa santé globalement. En complément de son expertise thermale reconnue, l'établissement propose à ses patients des activités santé adaptées en complément de la cure (gym douce, marche active, hypnothérapie, sophrologie, yoga du rire...).



NOUVEAUTÉ 2024

Dès mars 2024, **La Parenthèse O'balia**, installée au 4ème étage de l'établissement thermal, proposera des soins esthétiques, des soins du corps et du visage et surtout une carte de modelages diversifiées, et ciblés, prodigués à l'eau thermale et qui pourront renforcer les effets thérapeutiques de la cure ou des escales thermales.

Cet institut sera animé par l'équipe du Spa thermal O'balia qui ferme ses portes pour deux années de travaux destinés à agrandir et repenser totalement le lieu pour une expérience enrichie.

Après une période d'installation et de tests, le **Cocon Thermal**, développé par les équipes des Thermes en collaboration avec les médecins thermes de la station, vient renforcer l'offre de soins en orientation phlébologie. Le patient, allongé sur le dos dans cet écrin horizontal, bénéficie d'une affusion d'eau thermale à 28 degrés sur le haut et le bas du corps qui grâce à son action drainante, favorise l'élimination des toxines et contribue à diminuer la rétention d'eau. Également prodigué en cure post-cancer du sein, ce soin, localisé sur les membres supérieurs à températures alternées (28 degrés puis 35 degrés), a une action assouplissante et régénérante de la barrière cutanée.

Des mini cures ciblées pour les actifs et les accompagnants !

Nouveauté l'escale **EVASION** : le séjour pour reconnecter corps et esprit, habiter l'instant présent et retrouver un sommeil serein.

5 jours de soins consécutifs
et 6 soins par jour (5 soins
thermaux + 1 activité santé
ou 1 modelage au choix de 20
minutes)
299 €

Les saisons de la cure !

A chaque saison : Printemps, Été et Automne, la cure sera animée d'une thématique santé et culturelle pour une immersion enrichissante dans l'histoire, la santé et le partage. A suivre et découvrir : des conférences gratuites, un offre d'activités saisonnières et un relai culturel des grands événements du territoire.

INFO

Balaruc-les-Bains Eau Thermale :

La marque de soins dermatologiques pour le visage et le corps, conçue et fabriquée dans le laboratoire dermatologique des thermes, associe les bienfaits de l'eau thermale à des actifs naturels à l'efficacité prouvée.

www.balaruc-dermatologie.com

REKUP !

La marque de soin des sportifs, à base d'eau thermale, 3 gammes qui vont à l'essentiel pour accompagner le sportif dans son quotidien, sa préparation et sa récupération.

www.rek-up.com

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA MONTAGNE

ARIÈGE

AULUS-LES-BAINS

« Ça marche pour ma santé », une formule all inclusive pour perdre du poids

Aulus-les-Bains est la station par excellence du cholestérol, des maladies métaboliques (diabète, surcharge pondérale, hypertension) et des affections urinaires grâce à ses eaux très diurétiques. La mini-cure « ça marche pour ma santé » associe soins thermaux, diététique, activités physiques et hébergement à la Résidence des Trois Césars. D'une durée d'une semaine elle se compose de : trois bains aérobains et bains douche en immersion, six douches colonne ou générale au jet, trois applications de boues thermales, trois massages sous eau, deux séances d'aquagym, une conférence diététique avec un cours de cuisine et deux randonnées accompagnées.

www.thermes-aulus.fr

INFO

Aulus-les-Bains Cosmétique :

marque de soins pour le visage et le corps, 100% naturel conçue et fabriquée avec les bienfaits de l'eau thermale et des plantes issus de l'agriculture biologique."



AX-LES-THERMES & LES BAINS DU COULOBRET

Les thermes d'Ax, seuls thermes d'Occitanie ouverts à l'année

Mal de dos, arthrose, asthme, problèmes respiratoires, les Thermes d'Ax-Les-Thermes misent sur les vertus de son eau hyperthermale qui lui confèrent des propriétés antalgiques et décongestionnantes. Sulfurée sodique et fortement dosée en soufre, l'eau thermale d'Ax-Les-Thermes est naturellement chaude et jaillit à 77°C. Grâce à cette thermalité, les Thermes d'Ax-Les-Thermes ont trouvé leur spécificité en utilisant la vapeur pour certains soins en Rhumatologie et en Voies Respiratoires. Pour les soins de vapeurs, la température est stabilisée à 45°C. Cette température élevée provoque une vasodilatation locale, superficielle, et profonde, propice aux échanges

des éléments actifs. Ces vapeurs ont un effet sédatif sur la douleur.

En soin collectif, le radiovaporarium consiste, dans une salle commune, en un humage des vapeurs contenues dans l'eau sulfurée sodique hyperthermale.

Les autres soins thermaux sont réalisés à base d'eau thermale dont le but est de détendre et mobiliser les parties à traiter (Rhumatologie) et de favoriser l'oxygénation des tissus et renforcer les défenses immunitaires (Voies Respiratoires).

Une autre particularité des Thermes d'Ax-Les-Thermes est d'être ouvert toute l'année grâce à son établissement thermal, Le Modèle, situé dans la Résidence*** « Le Grand Tétras ». Les Thermes du Teich, eux sont ouverts de mars à novembre.

www.thermes-ax.com

Les Bains du Couloubret, ce sont 3000 m2 dédiés au bien-être et à la détente, ouverts toute l'année 7 jours sur 7 à Ax-les-Thermes.. Les différents bassins, intérieurs et extérieurs, sont alimentés, entre 33° et 38°C, par l'eau thermale chaude et bienfaisante qui coule à Ax-les-Thermes. Dans un décor d'anciens thermes romains on y trouve des jacuzzis, cols de cygne, buses hydromassantes, sauna, hammam, caldarium, frigidarium, vaporarium... et pour parfaire la détente le nec plus ultra est d'associer les bains avec des massages, gommages, ou soins du corps et du visage qui sont proposés seul ou en cabine duo.

www.bains-couloubret.com



USSAT-LES-BAINS

« Retrouvez le calme qui est en vous ! » avec le programme anti-burn-out

Ussat-les-Bains réputée pour les vertus sédatives de ses eaux thermales est la station de prédilection de la gestion du stress et du système nerveux. Indication majeure de la station, la maladie de Parkinson y bénéficie d'un programme d'activités complémentaires dédié. Alliées à la cure en « affections psycho-



somatiques », les activités du module « suites de burn-out » privilégient une relaxation durable et profonde ainsi que le retour progressif à une activité physique adaptée. Une autre maladie chronique traitée dans l'orientation « gynécologie » est l'endométriose avec des activités axées sur la gestion de la douleur, coordonnées par une sage-femme ostéopathe.

Une journée type à Ussat-les-Bains : Le matin, le curiste suit le parcours de soins thermaux prescrit par le médecin thermal tandis que l'après-midi est consacré aux activités spécifiques selon le module (séance Yoga du rire et activités de groupes comme le photolangage, le jeu des besoins, des groupes de parole, des sorties naturalistes ou de la gym adaptée).

<https://thermes-ussat.fr>

NOUVEAUTÉ 2024

Le module insomnie et trouble du sommeil vous proposera des activités pour mieux dormir. L'eau thermale est un traitement naturel, sans effets secondaires contrairement aux médicaments.

INFO

- 1) Les Résidences Thermales du Parc et Napoléon disposent de logements directement reliés par ascenseur aux unités de soins thermaux.
- 2) Les 3 modules thérapeutiques ThermaThèmes : Maladie de Parkinson, Suites de Burn-out, insomnie et troubles du sommeil
- 3) L'eau Thermale d'Ussat les Bains, c'est maintenant des produits cosmétiques biologiques et naturels : crème visage ou lait corps certifiés Cosmos Organic par Cosmecert.
- 4) En collaboration avec des laboratoires ariégeois, le domaine développe de nouveaux produits cosmétiques à base d'eau thermale d'Ussat

AUDE...

RENNES-LES-BAINS

Depuis 2020, Rennes-les-Bains, la station thermale du Pays Cathare, traite la fibromyalgie

Seule station thermale de l'Aude, Rennes-les-Bains, est une petite station familiale qui pratique un thermalisme complice et amical où chacun se connaît par son prénom. Ses eaux sulfatées, calciques et ma-



gnésiennes en font une indication de choix en rhumatologie ou pour le traitement des jambes lourdes et des crampes nocturnes.

Depuis 2020, l'établissement thermal propose une cure « fibromyalgie » afin d'améliorer la qualité de vie des curistes et soulager durablement les symptômes de cette pathologie (fatigue intense, surmenage, anxiété, articulations douloureuses). Les soins hydrothermaux (applications de boue, bains bouillonnant, massages sous l'eau et douches locales) sont couplés à un régime diététique personnalisé tandis que des ateliers de gestion du stress et du surmenage complètent le programme.

www.thermes-renneslesbains.fr

INFO

La résidence « La Reine » propose 28 studios avec un accès offert à l'espace forme (jacuzzi, hammam, salle de sport et piscine thermale extérieure à 35°C).

HAUTE-GARONNE...

LUCHON

Nouvelle jeunesse pour la Reine des Pyrénées



C'est dans des espaces de soins totalement rénovés que les curistes des Thermes de Luchon pénétreront dès le 4 mars 2024 et jusqu'au 16 novembre 2024, après deux années de travaux. Si les façades des bâtiments historiques n'ont pas été touchées, les marteaux et les perceuses laissent désormais place à des infrastructures intérieures toutes neuves, dans un nouveau parcours de soins cohérent, confortable et fluide. Les différentes zones de soins à l'eau thermale, les circulations, les accueils sont repensés pour orienter les curistes rhumatologie et voies respiratoires de façon intuitive.

L'équipe des Thermes ne s'est pas arrêtée là. Outre la rénovation complète des installations avec des équipements derniers cris, elle a mis au point un nouveau programme d'éducation à la santé dédié à la prise en charge de la fibromyalgie, complémentaire à une cure thermale rhumatologie de 18 jours. Ce programme associe soins thermaux et activités pour se remettre en mouvement, comprendre sa maladie et soulager ses douleurs. Nouveau aussi, un panel d'activités à la carte pour enrichir sa cure thermale.



Les Thermes de Luchon, c'est aussi un lieu où le thermalisme médical côtoie dès juin 2024 des activités thermoludiques avec un nouvel espace intérieur/extérieur « Ressources & Vous » de 2 500 m², ouvert 365 jours/an.

www.thermes-luchon.fr

INFO

Pourquoi choisir Luchon pour une cure thermale ?

- 1) Les eaux thermales parmi les plus soufrées de France
- 2) Le seul vaporarium naturel d'Europe
- 3) Un service ORL dédié aux enfants
- 4) Des postes de soins dernière génération
- 5) Une riche panoplie de soins thermaux rhumatologie pour diversifier la prise en charge.

SALIES-DU-SALAT & SALINEA SPA

Un soin de boue à l'eau thermale salée comme en Mer morte !



La tendance actuelle du soin de boue en station thermale est de passer au simple cataplasme, soin bien plus économique à l'exploitation. Les thermes de Salies du Salat ont souhaité engager une réflexion et réaliser un prototype pour retrouver le soin classique de la boue d'eau thermale salée, assimilable en partie à ce que l'on pourrait trouver près de la mer morte. Ainsi, cette exclusivité amènera un nouveau potentiel d'attractivité à l'établissement thermal en plein renouveau. Au-delà du soin thermal proprement dit, ce soin de boue thermale sera aussi exploitable dans l'activité de bien-être de la zone spa des thermes, pour le faire bénéficier au plus grand nombre et élargir le champ de l'offre de cette activité. Salies-du-Salat sera alors le seul établissement thermal français à proposer la boue d'eau thermale salée à l'état pur.

<http://thermes-salies-salat.com>

INFO

- 1/ Les thermes de Salies-du-Salat possèdent les eaux les plus minéralisées d'Europe
- 2/ Salies-du-Salat est la seule station d'Occitanie à être conventionnée pour le traitement des troubles du développement chez l'enfant (dès l'âge de 3 mois)

Salinea Spa : le watsu ou la relaxation totale !

Salinea Spa, le spa thermal associé aux thermes de Salies-de-Salat propose désormais des séances de watsu (mot né de la contraction des mots water et shiatsu). Cette activité, pratiquée en eau chaude, permet une détente totale grâce à l'absence de gravité et un relâchement remarquable du corps et de l'esprit. En favorisant le lâcher-prise, ce soin aide le corps à se libérer de ses tensions physiques, psychiques ou émotionnelles.

<http://spa-salineia.com>

HAUTES-PYRÉNÉES

ARGELÈS-GAZOST & LES JARDINS DES BAINS

Les pionniers du traitement du lymphoedème

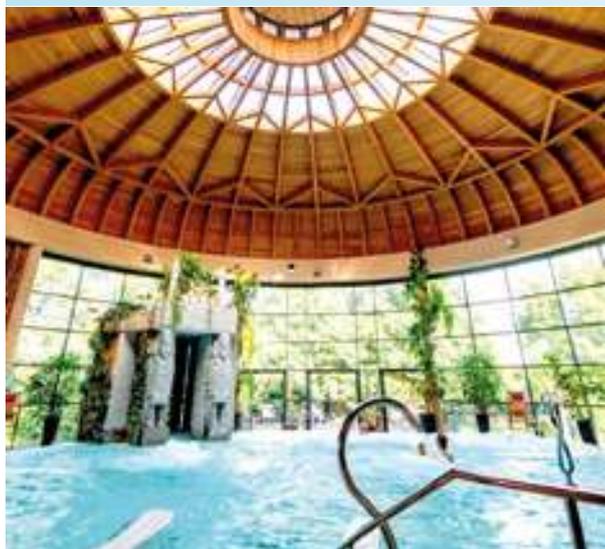
Les eaux thermales d'Argelès-Gazost, chlorosulfurées sodiques permettent de traiter efficacement les affections veineuses, les voies respiratoires et le lymphoedème. A cet effet, les thermes sont équipés du Thalax Bras et de l'Argelympe corps, appareils de drainage lymphatique automatisés dédiés respectivement aux membres supérieurs et inférieurs. Dans le même esprit, Argelès-Gazost est recommandée pour la récupération du sportif : ses eaux aux propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes donnent des résultats immédiats en aidant au drainage lymphatique, en aidant l'élimination de l'acide lactique pour une sensation de jambes légères.

www.thermes-argeles.fr

INFO

A l'espace thermoludique « Les Jardins des Bains », vous plongerez avec délice dans le bassin de la forêt d'émeraude, découvrirez la Ziggourat et ses jardins mésopotamiens ou le mystérieux puits de l'Inca. A l'Institut du Jardin des Bains, évadez-vous grâce à des massages sur mesure et des soins adaptés aux attentes de chacun : une carte évolutive selon les produits de saison pour répondre aux besoins changeants de votre corps tout au long de l'année.

www.lejardindesbains.com





BAGNÈRES-DE-BIGORRE & AQUENSIS

Votre santé au naturel

Les Grands Thermes de Bagnères-de-Bigorre occupent un remarquable bâtiment 19ème en cœur de ville mêlant les styles Empire et classique.

L'établissement offre une réponse douce, efficace, sans effets secondaires aux patients souffrant de troubles rhumatologiques, psychosomatiques ou encore respiratoires.

En complément de la cure, l'équipe pluridisciplinaire propose une gamme de soins complémentaires basés sur l'écoute, la relaxation, le suivi d'ateliers :

- **FIBRO'ALGIE**, programme 18 jours destiné aux curistes souffrant d'arthrose, de syndromes algiques et de fibromyalgie,
- **PROTECT'DOS**, programme spécifique sur le mal de dos
- **INSPYR**, basé sur le confort et la rééducation respiratoire

Cette année, la gamme s'étoffe avec 3 nouvelles formules spécifiques :

- **NUITS SEREINES**, pour améliorer la qualité du sommeil
- **DEPRESSION POST PARTUM**, pour répondre aux troubles notamment émotionnels qui peuvent survenir avec l'arrivée d'un enfant
- **RETOUR AU CALME**, forfait 18 jours orienté sur les troubles anxieux et le surmenage

Certifié Aquacert, l'établissement innove et investit pour limiter l'impact environnemental de l'activité thermale : unité de recyclage de la boue, blanchisserie intégrée, chauffage des bâtiments par géothermie utilisant l'eau thermale, sac de cure recyclable... En choisissant les Grands Thermes de Bagnères de Bigorre, le curiste agit donc pour sa santé et pour la planète !

COUP DE COEUR

S'inscrivant dans une démarche d'accompagnement du curiste, les Grands Thermes proposent aux patients affections psychosomatiques 1ère orientation, de suivre gratuitement un module complémentaire au choix composé de 3 séances :

Le module « PSY + » comprenant 2 entretiens psy et une séance de relaxation

Le module « Bonne nuit » comprenant un atelier Psy et sommeil ou sommeil et alimentation + un yoga Nidra + une marche stretching

Aquensis : un joyau architectural fait de bois, de marbre et de verre

Le spa thermal de Bagnères-de-Bigorre impressionne avec ses volumes et sa charpente en mélèze évoquant la nef d'une cathédrale tandis que son toit terrasse doté de jacuzzis avec une vue panoramique sur la cité thermale et les montagnes ajoute à son originalité.

NOUVEAUTÉ 2024

RELAXATION AQUATIQUE :

Cette nouvelle gamme de prestations aquatiques individuelles est délivrée par des praticiens formés à l'école française de Watsu, véritable référence dans le domaine de la relaxation par l'eau. La séance d'une heure permet d'instaurer une relation de confiance, dans un environnement rassurant, cocon de douceur et de chaleur qui favorise le lâcher-prise et le retour au calme intérieur.

Watsu, Aqua Relax, Sub aquatique et Watsu future maman permettent une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

www.aquensis.fr

BARÈGES-BARZUN & CIÉLÉO

Le bien-être côtoie les sommets, la tête dans les étoiles « à la station de l'os »

Bienvenue aux Thermes de Barèges où les bienfaits thérapeutiques dédiés aux pathologies telles que les rhumatismes - avec de vrais résultats sur l'algodystrophie, la fibromyalgie et les nouveaux soins adaptés et complémentaires revus avec l'association « Fibromyalgiesos », mais également depuis 2 ans sur le traitement de la maladie d'Ehlers Danlos en partenariat avec l'association SEDI+, sans oublier les troubles ORL (asthme, allergie pour les enfants comme les adultes) sont tous au cœur de notre approche, avec des équipes expérimentées et à l'écoute de chacun. Découvrez comment nos eaux « soufrés et sulfurés » apaisent les muscles et les articulations. Apprenez à gérer le stress pour maximiser les effets bénéfiques de votre séjour, adaptés à ces troubles.

Découvrez notre dernier-né pour les amateurs de sport et de bien-être ! **Les forfaits et escapades de récupération sportive.** Ils combinent massages sportifs et soins thermaux pour une régénération optimale. Profitez d'une expérience unique qui apaise les muscles, libère les tensions et rétablit l'équilibre corporel. Cultivez votre autonomie en restant attentif à votre santé.

Et n'oublions pas notre fameuse « Barégine® » connue pour ses effets bénéfiques, la Barégine® est une substance mucilagineuse qui se développe naturellement dans les eaux des sources thermales de Barèges- Barzun. Ces bactéries excrètent un gel qui présente des activités antibiotiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Aux Thermes de Barèges, nous vous offrons plus qu'une cure, nous vous accompagnons de manière personnalisée vers un bien-être durable.

www.thermes-bareges.com

INFO

Les Thermes de Barzun sont également indiqués dans les affections des voies respiratoires supérieures des jeunes enfants (rhinopharyngites) ou de l'adulte (sinusite, bronchite). L'altitude de la station est garante d'une excellente qualité de l'air par l'absence d'acariens et de pollution et favorise la réussite du séjour thermal.

Cieléo

L'espace thermoludique Cieléo, à la coupole étoilée, jouit d'un cadre lumineux avec vue magnifique sur les sommets environnants.

www.cieleo-bareges.com



CAPVERN-LES-BAINS & L'EDENVIK

Capvern-les-Bains, « capitale du rein »

La station thermale de Capvern-les-bains située sur le piémont pyrénéen, à 475 mètres d'altitude, bénéficie d'un climat tempéré, aux vertus sédatives. Capitale du rein, ses eaux sulfatées, calciques et magnésiennes agissent sur de nombreuses pathologies du système urinaire et digestif, ainsi qu'en rhumatologie. La lithiase rénale s'impose comme l'indication majeure

et historique de Capvern. En l'absence d'indication chirurgicale, la cure contribue à stopper l'évolution de la maladie lithiasique existante. Elle évite l'augmentation des calculs existants et l'apparition de nouveaux calculs. L'eau de Capvern soigne aussi les cystites : le traitement permet d'éviter plus de 50% des prises d'antibiotiques par la suite.

INFO

L'Education Thérapeutique du Patient

« Je suis acteur de ma santé : je prends en charge mon surpoids ou mon obésité ».

Dans le cadre de ses programmes spécifiques pour l'amaigrissement Therm'inceur et l'éducation thérapeutique du patient, l'établissement propose depuis 2022 une nouvelle prise en charge du patient lui permettant d'acquérir ou de maintenir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux ses excès de poids. Les patients deviennent ainsi acteurs de leur santé à travers des activités conçues pour les sensibiliser à leur pathologie en les aidant à comprendre leur problème de surpoids. En collaborant, ils se responsabilisent et améliorent leur qualité de vie.

NOUVEAUTÉ 2024

Le pôle diététique des Thermes de Capvern les Bains développe cette année différents ateliers de cuisine ainsi que des conférences et table ronde ciblés suivant les pathologies de chacun, en collaboration avec le docteur Lorho Sonia, médecin des Thermes et trois diététiciennes.

Pour enrichir le programme post cancer du sein, le pôle diététique propose des consultations individuelles où l'on répond aux questions diverses sur ce qu'il est bon de manger.

Chaque semaine des ateliers pédagogiques sont proposés dans le cadre des programmes Therm'inceur et E.T.P, voici un exemple des thèmes abordés :

- « Comment gérer ses émotions et ses compulsions alimentaires »
- Quizz sur « l'équilibre alimentaire »
- « Comprendre les informations des étiquettes présentes sur nos produits alimentaires »
- « Tout ce qu'il faut savoir sur les circuits de nos produits alimentaires ».

www.thermes-de-capvern.fr





A l'Edenvik, immersion en terre scandinave !

Le centre thermoludique de Capvern-les-Bains vous accueille dans son espace chaleureux mariant harmonieusement le bois sculpté, la transparence du verre et le granit des Pyrénées.

Ressourcez-vous dans ses bassins bouillonnants, purifiez votre corps dans son hammam aux ambiances scandinaves, le tout sous l'œil bienveillant des sculptures à tête de dragon ou de rapaces d'inspiration viking.

www.thermes-de-capvern.fr/bien-etre-edenvik

CAUTERETS & LES BAINS DU ROCHER

Station thermale de Cauterets : une démarche de santé globale

Majestueusement implantée au pied de la montagne au cœur du parc national des Pyrénées, la station thermale de Cauterets vous propose le thermalisme engagé innovant et personnalisé. Les eaux minérales naturelles de Cauterets sont reconnues dans le milieu médical pour ses bienfaits thérapeutiques dans les voies respiratoires, notamment dans la diminution des symptômes de l'asthme, des bronchites chroniques, et des sinusites. Elles font aussi leurs preuves dans le soulagement des douleurs chroniques au niveau des rhumatismes, des arthroses et des syndromes polyalgiques.

Des années d'expérience dans le traitement des maladies chroniques permettent aux équipes des thermes de vous proposer une démarche efficace, créative et 100% naturelle dans la prise en charge de vos pathologies.



INFO

L'équipe des thermes de Cauterets continue d'enrichir son **programme d'éducation thérapeutique du patient Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive** par son expérience auprès des curistes. Cauterets est la seule station thermale en France agréée par les Agences Régionales de Santé pour ce programme.

Le programme personnalisé Post Covid est en complément d'une cure conventionnée ou en mini cure de 6 jours. C'est une parenthèse thermale particulièrement ressourçante pour atténuer les séquelles liées à la Covid.

www.thermesdecouterets.com



Nature et douceur aux Bains du Rocher

Le Spa Thermal "Les Bains du Rocher" propose en toutes saisons de savourer les bienfaits de l'eau thermale naturellement chaude. Un bassin extérieur offre la vue sur les montagnes environnantes. A l'intérieur, les bassins sont éclairés en lumière naturelle, par un dôme translucide ouvert sur le ciel.

www.bains-rocher.fr



LUZ-SAINT-SAUVEUR & LUZÉA

La station de référence pour le traitement de l'endométriose

Les thermes de Luz-Saint-Sauveur, intégrés dans un cadre exceptionnel aux portes du Parc National des Pyrénées, bénéficient d'une eau sulfurée sodique aux propriétés calmantes, anti-inflammatoires, cicatrisantes et antispasmodiques. La qualité des eaux de Luz-Saint-Sauveur sont ainsi particulièrement recommandées pour leur action sédatrice sur les douleurs provoquées par l'endométriose, mais également dans le cadre de la phlébologie (insuffisances veineuses) qui intègre le traitement des lymphoedèmes primaires et secondaires qui peuvent faire suite à des séquelles post-opératoires (adhérences et fibroses cicatricielles et dysfonctionnements de la lymphe).

Le professionnalisme des équipes ainsi qu'un plateau technique adapté avec : la pressothérapie, les appareils spécifiques pour les lymphoedèmes des bras et des jambes, les ateliers quotidiens de bandages, les marches nordiques, la relaxation, les séances d'aquagym adaptées viennent compléter l'effet bénéfique de la cure.

www.thermesdeluz.fr



Luzéa, le spa en eau thermale associé aux thermes de Luz vous accueille pour un moment de bien être avec vue plongeante sur les gorges du Gave de Pau dans un décor superbe alliant marbre, verre et mosaïques incrustées de pierres colorées.

www.luzea.fr

Le saviez-vous ?

Les eaux de Luz-Saint-Sauveur, chargées en barégine (substance mucilagineuse azotée aux vertus antibiotiques) agissent également sur la sphère ORL et permettent de prévenir les récurrences infectieuses ou allergiques telles que rhinites, sinusites, rhino-pharyngites ou affections respiratoires basses comme les broncho-pneumopathies.

SAINT-LARY-SOULAN



Au cœur des Pyrénées, dans la vallée d'Aure, se trouve un petit village au charme incontestable des montagnes. C'est, nichés parmi les chalets, que les thermes de Saint-Lary-Soulan accueillent curistes et visiteurs en quête de bien-être et de détente sur ce lieu de vacances et d'enchantement. L'eau thermale utilisée provient de sources délivrant des eaux chlorurées, sodiques, riches en silice sulfuré et sulfaté, idéale pour les cures en rhumatologie et/ou en voies respiratoires. L'offre de soins très complète associe des soins : cataplasmes de boue, piscine de mobilisation avec kiné, douches d'eau thermale, aérosol, rééducation respiratoire...



L'espace bien-être Sensoria Rio

vous propose un dépaysement ludique dans un décor aux accents de canyons espagnols. Grâce à son eau de source naturellement chauffée à 32° vous pourrez profiter, été comme hiver, de grands bassins d'eau intérieurs et extérieurs, de lits à bulles, jets massant, jacuzzi, cols de cygnes, le tout avec une vue remarquable sur les montagnes pyrénéennes.

NOUVEAUTÉ 2024

Découvrez la nouvelle mini cure Bien-être alliant les soins thermaux à des moments de détente dans le Spa thermal Sensoria Rio. Les sessions s'effectuent en juillet et août, vous avez la possibilité de la réaliser en 3 jours (160 €) ou en 6 jours (270 €).

<https://www.valvital.fr/>

AMÉLIE-LES-BAINS



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Au cœur du Vallespir, en Pays Catalan, les Thermes d'Amélie sont spécialisés dans les cures en rhumatologie et voies respiratoires. La cure thermale, au service d'une santé durable, s'inscrit dans différents formats pour s'adapter à chacun. En plus de la cure conventionnée 18 jours, l'établissement propose des cures nocturnes pour les actifs locaux, mais aussi depuis 2023 des cures libres d'une durée modulable (non conventionnée, à partir de 5 jours). L'objectif de ces cures : prendre soin de sa santé ou simplement « se faire du bien » et s'accorder une pause « santé ».

Les Thermes d'Amélie-les-Bains proposent de multiples activités pour renforcer les différents séjours thermaux (aquapilates, yoga, modelage du dos, relaxation en bain de kaolin etc.).

NOUVEAUTÉ 2024

Le programme spécifique DOS,

une combinaison gagnante de renforcement et de décontraction musculaire pour soulager nos douleurs et améliorer la qualité de vie. Une manière de se réapproprier son corps grâce à l'activité physique adaptée.

L'**Option Santé Active** évolue elle aussi, avec deux nouveaux ateliers : la marche en forêt pour retrouver vitalité et lâcher-prise et l'atelier sculpt-silhouette pour gagner et tonifier le corps. Un forfait à la carte qui répond aux envies et besoins de chacun.

www.chainethermale.fr/amelie-les-bains



thermal : Bain thermal – Douche pénétrante – Pulvérisation d'eau thermale – Vaporarium – Bain avec douche sous-marine – Douche générale – Bain hydromassant + 12 Soins et activités complémentaires spécifiques hydratation et relaxation Application de Plancton thermal – Musicothérapie – Yoga collectif.
www.chainethermale.fr/molitg-les-bains

INFO

1/ Programme de cure « Post Covid » pour une récupération rapide et ciblée
www.chainethermale.fr/cure-post-covid

2/ Cure thermale Réhabilitation Post Cancer du Sein
www.chainethermale.fr/cure-specifique-rehabilitation-post-cancer-du-sein

3/ D'autres mini-cures et programmes complémentaires sont également proposés comme la mini-cure « sommeil au naturel », ou les programmes complémentaires « psoriasis & dermatite », « mal de dos, lombalgies et cervicales ».

4/ Le Grand Hôtel : dominant les jardins et la piscine thermale, face à la vallée est en accès direct aux Thermes.

MOLITG-LES-BAINS

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Un plancton thermal unique au monde

Aux pieds des Pyrénées catalanes, avec pour seul voisin, le Mont Canigou, le domaine exotique de Molitg-les-Bains se dévoile, dans un cirque de montagnes méditerranéennes, traversé par le torrent de la Castellane.

Les Thermes ont 4 orientations : dermatologie, rhumatologie, voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales : une des seules stations thermales en France à traiter conjointement toutes ces indications.

Le plancton thermal est un micro-organisme à l'extrême pouvoir cicatrisant et réparateur pour la peau. Il est naturellement présent dans l'eau thermale de la station et est particulièrement indiqué dans le traitement de l'acné, des eczémas et psoriasis.

A cet effet, la station propose une mini-cure «Dermato» de 6 jours basée sur un programme de 30 soins thermaux : 3 Soins quotidiens prescrits sur-mesure par le médecin





LA-PRESTE-LES-BAINS

Une cure spécifique prostate



Dans le site grandiose du Haut-Vallespir, à 1130 mètres et aux portes de la réserve naturelle de Prats-de-Mollo, la station de La-Preste-les-Bains traite les affections de l'appareil urinaire (l'eau thermale de La Preste est scientifiquement reconnue pour nettoyer les voies urinaires et empêcher l'adhérence de leurs bactéries), les maladies métaboliques et de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie.

Le programme complémentaire « Santé Masculine, quotidien et sexualité » propose d'associer à la cure conventionnée un programme spécifique afin d'en renforcer les effets : elle comprend 10 soins et activités dont une réunion d'échange et d'information, une conférence sophrologie, un atelier sophrologie, des cours d'activité physique, un bilan nutritionnel initial, une consultation/atelier Kiné et un bilan.

Autre cure phare de la station : la cure appareil urinaire & métabolisme®

www.chainethermale.fr/la-preste-les-bains

NOUVEAUTÉ 2024

Deux nouveaux programmes associés à la cure conventionnelle :

STARTER MINCEUR pour se reconditionner à l'effort et améliorer sa qualité de vie.

COACHING DIETETIQUE pour amorcer la perte de poids, accompagné par une équipe pluridisciplinaire.

LE BOULOU

Surpoids & Diabète, Sommeil au Naturel



A quelques encablures de l'Espagne, les Thermes du BOULOU, un établissement chaleureux à taille humaine, sont spécialisés pour les maladies cardio-arterielles, les affections métaboliques et l'appareil di-

gestif. Associée à la cure thermale conventionnée, le programme spécifique SURPOIDS DIABETE répond aux trois objectifs : mieux connaître le surpoids/diabète, se réapproprier son corps pour apprendre à s'apaiser et à se détendre, améliorer sa qualité de vie grâce à l'activité physique adaptée.

NOUVEAUTÉ 2024

Programme complémentaire surpoids et diabète

En complément de la cure thermale, ce programme permet de mieux connaître les pathologies du surpoids et du diabète, de se réapproprier son corps pour apprendre à s'apaiser et à se détendre et à améliorer sa qualité de vie par la pratique d'activité physique adaptée.

www.chainethermale.fr/le-boulou



VERNET-LES-BAINS



Vernet-les-Bains rejoint ValVital et ouvre ainsi le groupe sur le bassin des Pyrénées-Orientales. Les eaux thermales puisent leurs minéraux depuis 10 000 ans au cœur du Mont Canigou, situé dans le Parc naturel régional des Pyrénées Catalanes. Elles sont sulfurées sodiques, présentant une minéralisation à prédominance bicarbonatée sodique. Ces propriétés sont très intéressantes dans le traitement des rhumatismes et des voies respiratoires, spécialité de cette station depuis 1960.

INFO

Prolongez l'effet relaxant des soins thermaux dans notre Spa thermal où sauna, hammam, jacuzzi et piscine vous attendent pour un moment de relaxation au cœur des Pyrénées-Orientales. Profitez aussi du savoir-faire de notre masseuse bien-être en vous faisant chouchouter avec un modelage, un massage ou un soin du visage. **Réservez et bénéficiez dès à présent de la prestation « tout-en-un »** comprenant : votre cure thermale, l'hébergement, un accès à l'espace Bien-être et la restauration.



NOUVEAUTÉ 2024

La mini cure Anti-stress devient la mini cure Equilibre de 6 jours, comprenant 4 soins thermaux quotidiens, deux massages au choix d'une heure chacun, une séance d'étiopathie ou un soin esthétique. Détendez-vous en libre accès dans l'espace Bien-être, et profitez d'ateliers et/ou conférences sur la santé et le bien-être.

Mini cure seule : 450 € ou avec hébergement : 750 € prix par personne.

www.valvital.fr/

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA CAMPAGNE

HÉRAULT

AVÈNE-LES-BAINS

Une station entièrement dédiée à la dermatologie

Dotée d'équipements médicaux performants, la station thermale d'Avène-les-Bains pratique un thermalisme scientifique et une hydrothérapie innovante dans le traitement des maladies de peau chroniques ou des suites de traitements en oncologie. Apaisées, les peaux les plus sensibles et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité. Grâce à son expertise en dermatologie, le centre thermal d'Avène-les-Bains permet à chacun, bébé, en-

fant ou adulte, souffrant de dermatite atopique, eczéma, psoriasis, acné inflammatoire, séquelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections, de bénéficier d'un programme de soins personnalisé et efficace grâce à son Eau unique aux propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées. Des soins d'hydrothérapie tels que bains hydromassant, douches et pulvérisations générales, pulvérisations locales visage, mains et cuir chevelu, massages sous eau, douches filiformes et compresses d'eau thermale, sont parfois associés à des soins spécifiques comme des enveloppements et modelages hydratants corps, soins hydratants du visage et du cuir chevelu.



INFO

Accessible à partir de 16 ans, le **Spa Thermal Avène** vous apporte le meilleur d'Avène dans des forfaits de 5, 3 et 2 jours ainsi que des forfaits à la journée.

Du lundi au samedi, jours fériés inclus, venez profiter du Spa Thermal afin de vous ressourcer dans un espace dédié au bien-être en plein cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. En profitant du savoir-faire et de l'expertise des hydro-esthéticiennes du Spa Thermal Avène, vous recevrez les soins les plus adaptés aux besoins de votre peau, afin de pouvoir maximiser les vertus de l'Eau Thermale d'Avène sur celle-ci.

En complément, des ateliers d'éducation à la santé de la peau et des conférences, animés par une équipe experte et attentive donnent à tous, petits et grands, les clés pour soulager le quotidien. Vous pourrez ainsi adopter les bons gestes de prévention pour prolonger les effets bénéfiques de la cure thermale, prévenir les poussées ou tout simplement réduire l'anxiété et le stress.

www.centrethermalavene.com





LAMALOU-LES-BAINS

Une station thermale entièrement adaptée à la neurologie

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, la station de Lamalou-les-Bains accueille les curistes dans un cadre verdoyant propice à la récupération physique et psychologique. L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains est l'un des rares centres thermaux de France à soigner la neurologie et la rhumatologie simultanément. L'établissement est entièrement adapté pour l'accueil des patients en situation de handicap.

En complément de la cure conventionnée de 18 jours, des cures hautement médicalisées sont proposées aux patients souffrant de la maladie de Parkinson, des séquelles d'AVC, de la sclérose en plaques, de la fibromyalgie, du syndrome des jambes sans repos, des séquelles post POLIO et de la maladie de Charcot Marie Tooth. Le patient bénéficie d'un programme d'ateliers ciblés : gymnastique adaptée, sophrologie,... lui permettant de mieux appréhender sa pathologie au quotidien et qu'il pourra compléter grâce aux plus de 20 activités proposées (musicothérapie, aquagym, marche nordique, sophrologie) et au spa thermal.

INFO+

1/ Outre la neurologie, l'établissement thermal de LAMALOU traite également de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie.

2/ Des séances de sophrologie en bain de boue pour les patients souffrant de douleurs chroniques

3/ Conférences médicales animées par des Médecins du CHU de Montpellier
www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains

LOZÈRE

LA CHALDETTE

Une bouffée de bien-être au cœur de l'Aubrac

La station thermale de La Chalnette vous accueille dans un cadre dépaysant et ressourçant, à 1000 m d'altitude. La Chalnette propose des cures ORL mais aussi une gamme de soins bien-être en utilisant des matières végétales naturelles de la région.

Des études cliniques ont permis de valider les bénéfices d'une cure thermale à La Chalnette dans le traitement des otites séro-muqueuses chez l'enfant, ainsi que dans celui des pharyngites, rhinopharyngites chroniques et rhinites allergiques de l'adulte. La station thermale de La Chalnette réunit deux bénéfices complémentaires dans le traitement des pathologies ORL récidivantes ou chroniques. La nature de l'eau de sa source, bicarbonatée sodique, est adaptée au traitement des muqueuses inflammatoires, en particulier dans un contexte allergique. Le climat de la station, particulièrement pur et vierge de particules polluantes, permet de soustraire la muqueuse respiratoire aux agressions extérieures.

INFO+

Aménagement d'un solarium sur les rives du Bez, à proximité du jacuzzi en plein air.

www.lachalnette.com

Profitez aussi du spa thermal et appréciez les soins au Thé d'Aubrac, une plante emblématique de l'Aubrac aux vertus antalgiques, anti-inflammatoires et rafraîchissantes.





BAGNOLS-LES-BAINS & AQUA CALIDA

Une cure aux portes du Parc National des Cévennes

La tradition thermale de Bagnols-Les-Bains trouve ses racines dans la période gallo-romaine. Sa source d'eau chaude destinée aux soins en rhumatologie et voies respiratoires jaillit de la montagne depuis des millénaires à une température constante de 42°C, tandis qu'une source froide vient compléter les bienfaits de ces eaux riches en soufre, fluor, bicarbonate de sodium et sels minéraux.

Située à 913 mètres d'altitude, dans une nature préservée, au pied du Mont Lozère et en bordure du Parc National des Cévennes, la station de Bagnols-Les-Bains jouit d'un climat tonique, vivifiant et sec qui bonifie l'efficacité des soins. La station ayant été entièrement rénovée en 2021, vous y profiterez d'installations modernes ayant su conserver un cadre au passé Romain.

INFO+

Des avantages curistes :

l'accès au SPA à tarif préférentiel pour le curiste et son accompagnant, -10% sur la carte des soins et la boutique

Des mini-cures thermales bien-être sur mesure (de 3 à 5 demi-journées avec accès spa + soins)

www.bagnols-les-bains.com

GARD

ALLÈGRE-LES-FUMADES

Renaissance des Thermes des Fumades dès avril 2024



Après presque trois ans de travaux et une interruption totale de l'activité, une nouvelle ère s'ouvre en 2024 pour les Thermes des Fumades. Dès le 10 avril, le voile se lèvera sur le nouvel espace thermoludique, le Spa et la résidence hôtelière. Puis du 13 mai au 9 novembre, les cures conventionnées rhumatologie, dermatologie, voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales seront accessibles dans leur nouvelle configuration.

Les espaces de la cure thermale sont totalement repensés et intègrent de nouveaux soins. Bain avec aérobain, étuves locales, douche vapeur et douche téré-



benthinée complètent le panel de soins disponibles pour l'orientation rhumatologie. Côté voies respiratoires, l'aérosol manosonique est désormais dispensé pour soigner la sphère ORL.

Côté bien-être, le nouvel espace thermoludique comprend un flotarium de 15 m2 rempli d'eau fortement salée, un bassin ludique d'environ 190 m2 doté de trois cascades, d'une banquette à bulles de quatre places, de quatre cols de cygne, de trois buses de massages et de geysers. Mais aussi un hammam et un sauna, des douches sensorielles... À l'extérieur, un bassin de 94 m2 est composé de buses de massage, d'une banquette à bulles de 12 places et de deux cascades.

www.fumades.com

AVEYRON



CRANSAC-LES-THERMES

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Un traitement de l'arthrose cervicale unique en Europe

Spécialisée dans le traitement de nombreuses pathologies liées à la rhumatologie, Cransac-les-Thermes est l'unique station en Europe à pratiquer un thermalisme à base des gaz naturels chauds qui s'échappent de « la montagne qui brûle ». Porteurs de principes rares et puissants, ces gaz sont très efficaces pour le traitement des rhumatismes.

En plus de la cure conventionnée Rhumatologie, les Thermes de Cransac proposent une cure spécifique « Cervicales et épaules » comprenant des ateliers, des berthollaix au gaz thermal et des soins bien être.



Sont également proposées des cures libres avec 4 soins quotidiens, à partir de 5 jours, et des programmes complémentaires plus optimiser les effets de la cure. Des activités santé et bien être peuvent être pratiquées à la carte ou en Formules : mini (3 activités) ou classique (6 activités).
www.cransac-les-thermes.fr

INFO

L'architecture insolite du bâtiment thermal, privilégiant le bois, le verre et la lumière, s'inspire des anciens chevalements des mines, clin d'œil à cette activité économique du bassin de Decazeville aujourd'hui révolue.

GERS

LECTOURE

ValVital

Une cure thermale dans l'un des plus beaux établissements de France

Aménagés dans l'Hôtel de Goulard, une demeure du XVIIIème siècle magnifiquement rénovée, les thermes de Lectoure vous accueillent dans un environnement d'exception. L'eau de Lectoure, sulfatée, chlorurée et sodique, est préconisée dans le traitement des rhumatismes et des troubles ostéo-articulaires. Le spa thermal associé, dédié aux soins du corps et du visage, vous propose, grâce aux bienfaits d'une eau thermale à 32°C aux propriétés relaxantes et décontracturantes, un pur moment de bien-être.
www.valvital.fr/Spa-Sejours/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure

**INFO**

Découvrez les soins originaux proposés par Valvital Lectoure :

- la formule « Escale rituel Bleu Pastel » incluant des soins conjuguant les bienfaits de l'eau thermale de Lectoure et les vertus d'un produit local, l'huile de pastel.
- les nouveaux soins du visage pour ado 12-16 ans
- le « Modelage Esprit Golf » associant l'utilisation d'une balle de golf pour les amateurs des modelages profonds

L'Hôtel 4* « Le Collège des Doctrinaires », ouvert en 2020, est installé dans une bâtisse prestigieuse du XVIIème siècle. Il permet un accès direct au centre thermal, en peignoir, depuis sa chambre.

www.doctrinaires.fr

CASTÉRA-VERDUZAN**La station des affections des muqueuses buccolinguales (AMB)**

Situé en plein cœur du Gers, le Centre Thermal de Castéra-Verduzan est préconisé pour le soin des affections bucco-linguales et des affections digestives et maladies métaboliques.

Castéra-Verduzan, dont les eaux sulfatées, calciques et magnésiennes présentent des vertus thérapeutiques particulièrement recommandées pour certaines AMB, est l'une des rares stations en France à disposer d'un équipement propre au traitement hydrominéral des affections dégénératives du parodonte grâce à des équipements spécifiques de balnéothérapie buccale. La source de la station bénéficie d'un pH basique permettant de réguler et diminuer l'acidité dans la bouche.



La station propose également l'orientation « Affection Digestives et Métaboliques » (AD) en lien étroit avec les AMB. L'eau minérale est prise en cure de boisson. En complément, les douches, les bains et les cataplasmes de boue permettent aux oligoéléments contenus dans l'eau de renforcer les défenses immunitaires. Les cures peuvent être prescrites en double orientation par des chirurgiens-dentistes et des médecins. C'est la seule station en France à combiner ces deux orientations.

www.thermes-castera.gers.fr

INFO

L'établissement thermal dispose d'une résidence de tourisme 3 étoiles intégrée.

BARBOTAN- LES-THERMES

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Une double indication phlébologie ou rhumatologie au pays de d'Artagnan

Au cœur de la Gascogne, la Station Thermale de Barbotan est une référence pour le traitement des pathologies veineuses et articulaires.

Les cures conventionnées Phlébologie ou Rhumatologie peuvent se coupler à un programme complémentaire : « Jambes Légères » ou « Mal de Dos ».

Sont aussi proposés,

· Des séjours spécifiques, Polyarthrite Rhumatoïde, Spondylarthrite et Fibromyalgie.

· Un module spécial « Réhabilitation Post-Cancer du Sein »,

· Une cure dédiée à la prise en charge du Lymphœdème du membre supérieur, avec possibilité de suivre un programme d'éducation thérapeutique du patient.

www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes

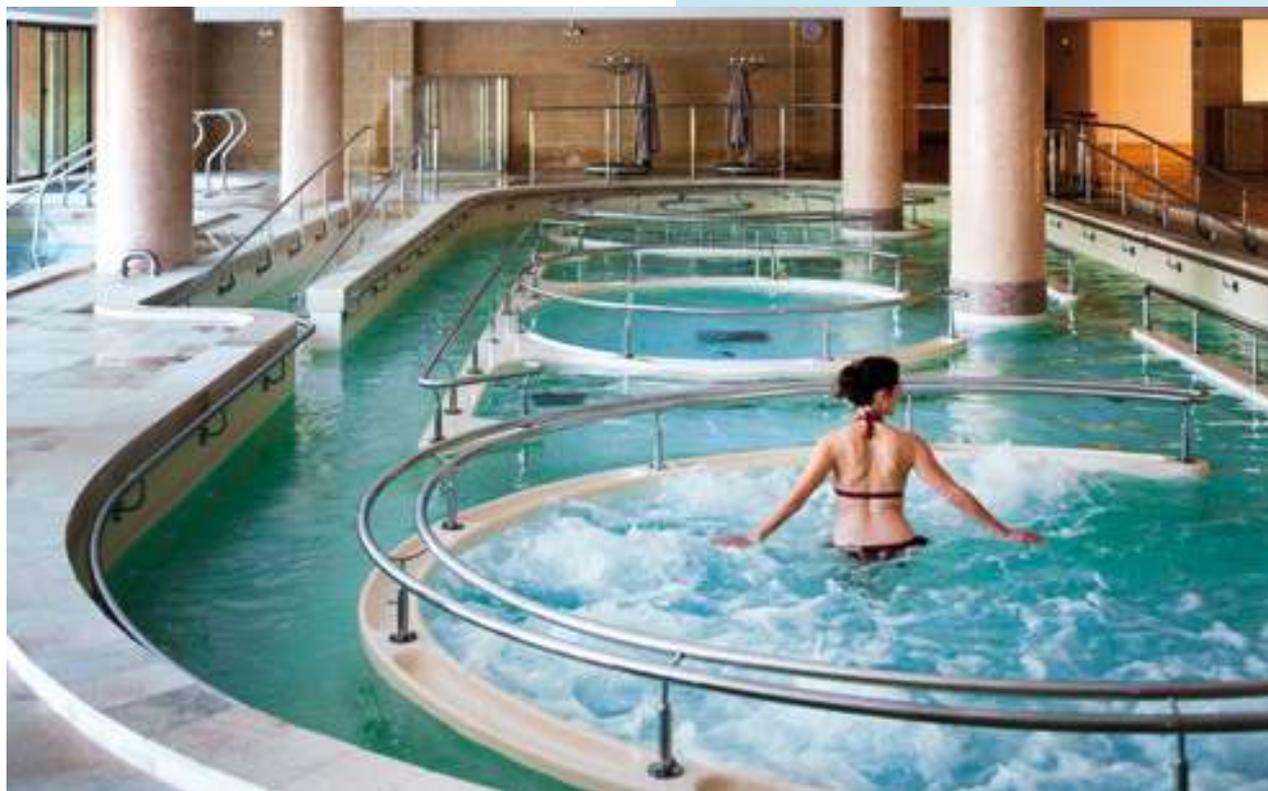
INFO

- La Résidence LA FERME de JEAN MARIE et sa formule originale : le concept SOLO à destination des curistes venants seuls sur la station. A l'hébergement en studio tout équipé, aux services inclus, viendront s'ajouter des animations et sorties partagées pour un séjour optimisé dans la joie et la bonne humeur.

- Prise en charge du Syndrome D'EHLERS DANLOS (avec cure conventionnée) et ateliers thérapeutiques de groupe.

Objectifs : diminution de la douleur, meilleure mobilité, regain d'énergie et de dynamisme, reprise d'activité physique adaptée, amélioration de la confiance en soi et de l'estime de soi.

- Le Veinotour : Le soin consiste à marcher, dans l'eau thermale, à contrecourant, gradué, permettant, une rééducation progressive. à l'effort des muscles des membres inférieurs.





OCCITANIE Rail Tour



- LES 19 LIGNES** **Occitanie Rail Tour**
- Ligne de la Méditerranée
 - Ligne du Train Jaune
 - Ligne des Bastides et des Plus Beaux Villages
 - Ligne des Causses du Quercy
 - Ligne des Cathédrales
 - Ligne de la Camargue
 - Ligne de l'Aubrac
 - Ligne du Canal du Midi
 - Ligne des Pyrénées
 - Ligne de la Lozère
 - Ligne des Cévennes
 - Ligne du Gers
 - Ligne du Tarn
 - Ligne du Canal des Deux-Mers
 - Ligne du Pays Catalan
 - Ligne du Piémont
 - Ligne de la Côte Vermeille
 - Ligne du Lot et de la Dordogne
 - Ligne du Pont du Gard et du Rhône

** Ligne accessible sous conditions.

LES CARS

— Lignes

Plus d'informations sur les lignes de cars régionaux :

STATIONS THERMALES AGRÉÉES

CENTRES BALNÉO EN EAU THERMALE

