

AGIR CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES

Votre programme personnalisé pour amorcer un soulagement durable



COMPRENDRE



PRÉVENIR



LÂCHER PRISE



PRENDRE UN NOUVEAU
DÉPART

Dans le prolongement de ses cures médicalisées et mini-cures axées sur la santé, les Thermes de Balaruc-les-Bains dévoilent un programme novateur pour traiter les douleurs chroniques.

Une approche intégrale et innovante au service du soulagement et du mieux-être des patients.

« La douleur, la fatigue, l'insomnie : les vaincre, c'est possible grâce à la cure thermique à Balaruc-les-Bains. »

Anesthésiste réanimateur de formation, titulaire d'un diplôme d'hypnose délivré par l'institut français d'hypnose et d'un DEA de Philosophie et Psychanalyse, le **docteur Patrick Ginies** est le responsable du Département Douleur du CHU de Montpellier.



LE PROGRAMME AGIR CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

UN PROGRAMME INNOVANT CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES

Les Thermes de Balaruc-les-Bains déploient en 2024 un programme intitulé AGIR contre les douleurs chroniques : **une expérience de cure thermique intégrée à un programme éducatif visant à agir activement contre les douleurs chroniques, en combinant les bienfaits de l'eau thermique avec des leviers d'action spécifiques.**

Ce programme s'étale sur toute la durée de la cure thermique, permettant une approche progressive et personnalisée pour chaque participant en coordination avec son médecin thermal.

Ce programme s'articule autour des axes d'intervention suivants : **Comprendre ; Prévenir ; Lâcher prise et Prendre un nouveau départ.**



BALARUC-LES-BAINS EAU THERMALE CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES !

« Que vous soyez porteur de douleurs chroniques à cause de la fibromyalgie, de la fatigue chronique ou de la polyarthrose, une étude scientifique menée à travers les centres d'hydro-balnéothérapie français, a prouvé le bénéfice pour les curistes du soulagement des douleurs, jusqu'à plusieurs mois après la cure. Les trois semaines de soins attentifs dans le centre thermal moderne et l'environnement climatique exceptionnel de Balaruc-les-Bains, vous redonneront santé et bien-être.

Les soins et la détente que vous prodiguez les programmes individualisés, réalisés dans ce cadre méditerranéen lumineux, amplifiés par les bienfaits des eaux de Balaruc, régénéreront votre corps, renforceront votre élan vital et enrichiront votre esprit. En complément des soins de votre cure, vous bénéficierez de conférences thérapeutiques dispensées par mes soins, lors desquelles je partagerai mes conseils pour vous aider à comprendre et surtout pour retrouver la capacité d'aller vers la guérison de la fibromyalgie. Ainsi durant la cure, une harmonie du corps du cœur et de la tête, se mettra en place pour un bien-être en santé durable. »

A très bientôt,

Dr. Patrick GINIES



COMPRENDRE POUR AGIR

De nombreuses conférences éducatives et des groupes de parole pour enrichir vos connaissances et vous donner une clé essentielle : la compréhension des mécanismes de la douleur. Dates et horaires diffusés sur les écrans du hall des thermes.

Pour permettre d'évoluer dans sa guérison à l'aide d'un partage d'expériences



PRÉVENIR POUR AGIR

Des sessions de stretching, des ateliers de renforcement du dos, des ateliers de posture, de la gym douce et de la marche nordique, ainsi que des séances de réveil musculaire au bord de l'étang, spécialement conçues pour rester actif et adopter de bonnes habitudes.

Pour maintenir votre santé et retrouver votre mobilité avec une activité physique adaptée.



LÂCHER PRISE POUR AGIR

Pour vous accompagner dans votre démarche des séances de relaxation, sophrologie, rituel bien-être, yoga du rire, relaxation progressive, yoga adapté sont proposées.

Pour vous permettre de vous reconnecter en prenant du temps pour vous, favorisant mieux-être et qualité de sommeil.



PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART POUR AGIR

Un ensemble d'activités dédicatées telles que les consultations d'hypnothérapie, la marche en pleine conscience ou des consultations de naturopathie.

Pour enfin initier en confiance un réel changement, se libérer des empreintes négatives et initier un nouveau chapitre après la douleur.

Parlez-en à votre médecin thermal !

AGISSEZ CONTRE VOS DOULEURS AVEC LES ACTIVITÉS SPORT SANTÉ

Nous avons réuni des professionnels, experts dans leurs domaines, et dont l'objectif est de mettre à votre service des activités adaptées à vos attentes, conçues grâce à leur savoir-faire et leur expérience.



ATELIER RENFORCEMENT DU DOS

Cet atelier propose des exercices ciblés visant à renforcer les muscles de votre région dorsale. Vous effectuez des mouvements incluant des extensions du dos, des flexions, des rotations et des élévations des épaules. L'objectif est de développer la force et la stabilité de votre dos pour améliorer votre posture, prévenir les douleurs et les blessures, et favoriser un équilibre musculaire global.



RÉVEIL MUSCULAIRE AU BORD DE L'ÉTANG

Le réveil musculaire consiste en une série d'exercices doux et dynamiques visant à préparer votre corps pour la journée à venir. Cette activité augmente votre circulation sanguine, stimule vos muscles et améliore votre souplesse articulaire, tout en éveillant votre énergie. Réalisé dans un cadre naturel apaisant au bord de l'étang, il vous offre un début de journée revitalisant.



ATELIER ANTI INFLAMMATOIRE

Apprenez à identifier et éviter les aliments pro-inflammatoires et à booster la production de vos propres anti-inflammatoires. Découvrez comment utiliser les plantes et huiles essentielles pour réduire la sensation de douleur. Cet atelier inclut des techniques de cohérence cardiaque et la libération d'endorphines, ainsi que des exercices de relaxation et de visualisation pour alléger la douleur.

Découvrir toutes les ACTIVITÉS SANTÉ
à l'accueil des thermes ou sur notre site
www.eaux-thermales-balaruc.com



Découvrir toutes
les ACTIVITÉS

Renseignements :
Espace Forme et Santé
04 67 51 76 82