

NOUVEAU

PROGRAMME POST-COVID

6 JOURS

➔ **POURQUOI ?**

Pour vous aider à surmonter les symptômes de Covid long ou post-Covid au quotidien.

➔ **POUR QUI ?**

Pour toutes les personnes de plus de 18 ans en Covid long ou post-Covid.

➔ **DURÉE ?**

Programme non conventionné de 6 jours.

➔ **COMMENT ?**

Réservation en ligne sur notre site (www.thermes-brideslesbains.fr), par courrier ou par téléphone.

➔ **QUAND ?**

11 et 18/04 • 09 et 16/05 • 13 et 20/06 •
11 et 18/07 • 08 et 15/08 • 12 et 19/09 •
10 et 17/10

➔ **COMBIEN ÇA COÛTE ?**

Ce programme coûte 735€. Il est à la charge du patient et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale. Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire pour une éventuelle prise en charge.

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent **des programmes post-Covid** se déroulant sur 6 ou 9 jours.



➔ **LE CONTENU DU PROGRAMME ?**

3 soins dans l'espace thermal chaque jour parmi :

- 5 aérobains-bains douche en immersion en baignoire
- 3 douches pénétrantes
- 6 bains jets massants
- 2 piscines de mobilisation
- 2 séances d'aquaforme + 2 accès à l'espace aquatique du Spa

2 consultations individuelles d'une heure en début et fin de séjour, réalisées conjointement par une diététicienne et un éducateur sportif,

5 séances d'activité physique progressives

1 atelier nutrition au choix :

- Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience,
- Cuisine anti-inflammatoire,
- Améliorer son confort digestif,
- Organiser ses repas au quotidien,

1 atelier :

- Gérer les effets post-covid et échanger autour de l'expérience Covid.

1 séance de méditation de pleine conscience

PROGRAMME ÉLABORÉ PAR UNE ÉQUIPE FORMÉE À L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT :

- un médecin pneumologue,
- un éducateur sportif,
- une diététicienne,
- une infirmière.

Afin de participer au programme post-Covid 6 jours en toute sécurité, nous vous demandons de consulter à votre convenance votre médecin traitant ou un médecin thermal afin d'établir une ordonnance de non contre-indication aux soins et activités physiques.

CONTACT

INFORMATIONS & RÉSERVATION

Thermes de Brides-les-Bains
2 rue des Thermes - BP 14
73573 BRIDES-LES-BAINS Cedex

Tél. : 04 79 55 23 44

thermes@thermes-brideslesbains.fr
www.thermes-brideslesbains.fr