

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 ?

Les dates de sessions :

- les 13 et 27 Septembre,
- les 11 et 18 Octobre.

→ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Ce programme coûte 700€.

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,
- Alimentation et confort digestif
- Équilibrer son alimentation au quotidien

1 atelier au choix :

- Gérer les effets post- covid
- Discussion autour de l'expérience Covid

1 séance de méditation de pleine conscience ou de sophrologie

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

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.