

# NOUVEAU

## PROGRAMME POST-COVID 9 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 9 jours.

### → COMMENT ?

Réservation en ligne sur notre site ([www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)), par courrier ou par téléphone.

### → QUAND ?

11/04 • 9/05 • 13/06 • 11/07 • 08/08 • 12/09 • 10/10

### → COMBIEN ÇA COÛTE ?

Ce programme coûte 980 €. 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 :

- 7 aérobains-bains douche en immersion en baignoire
- 7 douches pénétrantes
- 6 bains jets massants
- 4 piscines de mobilisation
- 3 séances d'aquaforme + 3 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,

#### 8 séances d'activité physique progressives

#### 3 ateliers au choix :

- Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience,
- Cuisine anti-inflammatoire,
- Améliorer son confort digestif,
- Organiser ses repas au quotidien,
- Gérer les effets post-covid et échanger autour de l'expérience Covid.

**4 séances alliant respiration et recentrage**, parmi yoga, méditation de pleine conscience...

## 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](mailto:thermes@thermes-brideslesbains.fr)**  
**[www.thermes-brideslesbains.fr](http://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 9 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.