



ARDÈCHE

St-Laurent les-Bains

Bien
DANS
ma cure

2024

Soins • Hébergements • Activités



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé



10 Notre cure conventionnée et libre

10 Rhumatologie (RH)



12 Optimisez votre cure

- 12 Option Santé Active
- 14 Programme Dos
- 14 Programme Répit Fibromyalgie
- 15 Institut de beauté

←
Nouveau !



Nos hébergements

- 16 Résidence La Vallée***
- 17 Résidence Le Logis Cévenol
- 19 Restaurant l'Aiglon

25 Carnet pratique

- 25 Vous rendre à Saint-Laurent-les-Bains
- 26 La foire aux questions
- 28 Cure conventionnée
Réservez et préparez votre cure
- 29 Cure conventionnée
Votre remboursement
- 30 Ma cure libre
- 36 Le Club Thermal

Autour et alentours

20 Saint-Laurent-les-Bains et sa région

Bonnes adresses

32 Hôtels, campings, restaurants, commerces...



Votre cure et
votre hébergement
en **un appel** ou **un clic**

01 42 65 24 24
reservations@chainethermale.fr
www.chainethermale.fr



ASSUREZ VOTRE CURE

Pour vous assurer une cure en toute tranquillité, l'assurance Thermassistance (annulation-interruption de cure, garantie assistance) vous est proposée à l'**avant-dernière page** de ce livret.



Les eaux minérales & boues thérapeutiques

DE SAINT-LAURENT-LES-BAINS

HCO

BICARBONATE

Combat l'acidité, facilite la digestion et aide à réguler le pH de l'estomac

NA

SODIUM

Agit sur l'équilibre hydrique, l'influx nerveux, la contraction musculaire et la pression artérielle

CA

CALCIUM

Utile dans la contraction musculaire et la coagulation sanguine, entretien du capital osseux

SO

SULFATE

Effet détoxifiant

Saint-Laurent-les-Bains est une station climatique des hautes Cévennes Ardéchoises, alliant en toute saison, aux bienfaits thérapeutiques de la cure thermale, un climat méditerranéen tonique, bénéfique au traitement des rhumatismes.

DES EAUX VENUES DE LA MONTAGNE

Émergence des eaux : de 49 à 53 °C.
Eaux bicarbonatées sodiques et oligométalliques (peu minéralisées), fluorées et gazeuses.
Leur température constitue un agent important de la thérapeutique en favorisant la dilatation vasculaire périphérique, l'oxygénation des tissus et la sédation des douleurs.

DES ÉLÉMENTS BIENFAISANTS EN RHUMATOLOGIE

Les soins sont appliqués sur tout le corps ou sur des zones plus particulièrement douloureuses : jets sous-marins, bains hydromassants, applications de boue thermale.
Chaque soin agit différemment : effet décontractant, diminution du seuil d'excitabilité des récepteurs de la douleur, action antalgique.

Nos équipes

THERMALES & MÉDICALES

± 10 AGENTS DE SOINS THERMAUX

Ils sont habilités au site de Saint-Laurent-les-Bains. Ils dispensent les soins aux patients selon la prescription du médecin thermal.

1 INFIRMIÈRE

Elle intervient à tout moment auprès des curistes et prend des précautions particulières pour certains. Selon la prescription du médecin thermal, elle dispense les soins appropriés.

1 PRATICIENNE DE YOGA

Notre intervenante vous emmènera sur le chemin de la détente au travers de techniques de postures et de respiration.

2 ÉDUCATEURS SPORTIFS

Ils dispensent les cours de gymnastique en salle, de relaxation et toutes les séances d'activités physiques de l'Espace forme.

2 ESTHÉTICIENNES

Elles interviennent dans le cadre du Spa thermal et dispensent leurs soins experts.

Les médecins thermaux de Saint-Laurent-les-Bains

 **Dr Pawel PRZESMYCKI**
Médecine thermale
04 66 69 72 74

 **Dr Herman HEIJERMANS**
Médecine Générale
04 75 39 76 44 / 06 27 04 18 00



Plus d'infos !



Prenez rendez-vous directement avec le médecin thermal dès que vous avez effectué votre réservation thermale et, dans tous les cas, avant votre arrivée.

Cette liste a été établie au 1^{er} octobre 2023 ; elle peut donc être sujette à modification éventuelle en cours de saison.

L'hygiène, notre priorité

par Isabelle SIBILLE MAIROT,
Responsable du Service Central,
Qualité et Ingénierie Sanitaire

Au sein du Service Central Qualité, Hygiène et Ingénierie sanitaire, notre préoccupation est de tout mettre en œuvre pour vous garantir les meilleures conditions d'hygiène et des soins thermaux avec des produits de qualité. Pour ce faire, nous suivons de manière assidue la qualité de l'eau minérale naturelle circulant dans les installations et distribuée aux postes de soins, ainsi que celle des soins à base de boue thermale ; sans oublier la vérification de l'efficacité et de l'application des procédures de nettoyage – désinfection des locaux et des postes de soins.
Sur une saison thermale, cette équipe, forte d'une expérience et de compétences en microbiologie reconnue par les Autorités de Tutelle, et agissant sous l'égide d'un Docteur en Sciences en chimie et microbiologie de l'eau, réalise **plus de 180 analyses bactériologiques**, en appliquant des méthodes spécifiques et normées.

Les soins THERMAUX

Un panel de
16 soins
thermaux
sont dispensés
dans les
Thermes



RH

BAIN AVEC DOUCHE EN IMMERSION

Bain bouillonnant de microbulles et jets hydromassants par cycles réguliers suivant le sens du retour veineux dans une baignoire ergonomique remplie d'eau thermale.

RH

BAIN DE BOUE GÉNÉRAL EN APESANTEUR SOUS PASTEURISATION CONTINUE

Le bain de boue général est un bassin rempli d'argile (kaolin) mélangé à de l'eau thermale tiède (36°C). La haute densité du mélange permet de placer votre corps naturellement en état d'apesanteur, libérant de ce fait toute contrainte articulaire et musculaire. C'est un soin très relaxant.

RH

BAIN EN BAIGNOIRE OU EN PISCINE THERMALE

Le bain crée une importante vasodilatation qui permet détente musculaire et meilleure oxygénation tissulaire.

RH

CATAPLASMES D'ARGILE

Un ensemble de "coussins" de montmorillonite, mélangée à de l'eau thermale, portée à la température idéale de 50°C est appliqué le long de votre colonne vertébrale et autour de votre cou, pendant 10 minutes. La chaleur douce et son inertie, permettent une décontraction intense de tous les groupes musculaires du dos, notamment des muscles profonds, difficiles à atteindre (rhomboïdes, dentelés, scalènes, épineux, iliocostal) et l'apaisement de vos douleurs. Ce soin prépare idéalement votre dos à la rééducation musculaire et articulaire.

RH

DOUCHE DE FORTE PRESSION SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE

Immergé pendant 10 minutes dans un bassin d'eau thermale, vous êtes placé face à une rampe de jets sous-marins de forte pression. Une séquence ascendante de jets est projetée sur votre dos, ce qui a pour effet de "masser" les masses musculaires de chaque côté de la colonne, jusqu'au coccyx. Dans ce soin, ce sont les grands muscles "superficiels" qui sont ciblés (trapèzes supérieur et inférieur, grand dorsal, fascia thoraco-lombaire).

RH

DOUCHE GÉNÉRALE AU JET

Administrée à une distance variable du patient par un jet d'eau thermale sous pression modulée et dirigée par l'agent thermal, elle produit un effet de percussion et de vibration des masses musculaires. Elle constitue un puissant stimulant, accompagné d'un effet tonique circulatoire, alternant avec un phénomène de détente nerveuse.

RH

DOUCHE LOCALE DES MAINS ÉVENTUELLEMENT SUIVIE DE BAIN DE BOUE LOCAL AUX MAINS

- MANUDOUCHE ET MANUBOUE
- PÉDIDOUCHE

Ciblée soit sur les chevilles/genoux, soit sur les poignets/mains, cette douche séquentielle agit comme un massage très rythmé des zones douloureuses, par le biais de dizaines de buses projetant à haute pression de l'eau thermale. L'objectif est de stimuler les muscles, tendons et ligaments pour apaiser le phénomène douloureux, et de décontracter les muscles périarticulaires.

RH

DOUCHE PÉNÉTRANTE GÉNÉRALE

Installé sur le ventre, une douche constituée de plusieurs jets fins et puissants balaye l'ensemble de votre dos, de la nuque aux fesses. On vise ici la détente des muscles superficiels (trapèzes, dorsaux, fessiers) et des fascias. Le rythme lent et répétitif de la douche favorise la sédation des douleurs et un état général de bien-être psychique (vigilance modifiée proche de l'état d'hypnose).

RH

PISCINE THERMALE ACTIVE

Sous la direction d'un éducateur en activité physique adaptée D.E., vous réalisez, pendant 15 minutes, un enchaînement de mouvements de rééducation qui ont pour vocation d'augmenter votre mobilité articulaire et la force des muscles périarticulaires. Ce programme de rééducation est évolutif tout au long de la semaine et permet de travailler plusieurs zones du corps.



Exclusif!



WATERMASS

Associant les vertus de l'eau chaude, des huiles essentielles et du modelage mécanique minceur (palper-rouler), c'est un soin spécifique de la peau d'orange et des capitons localisés.

PRESSOTHÉRAPIE

Bottes pressurisées pour activer la circulation des retours veineux et lymphatiques.

LIT HYDROMASSANT

Massage mécanique sur un matelas souple et chaud où deux jets d'eau sous pression mobilisent vos muscles et vos articulations. Soin sans contact humide.

CRYOTHÉRAPIE

PAR ENVELOPPEMENT

Traitement par le froid par enveloppement qui apaise le corps et apporte une sensation de bien-être unique, tout en favorisant l'amincissement. Les bienfaits de la cryothérapie par enveloppement agissent en :

- réactivant la circulation sanguine ;
- améliorant le retour veineux ;
- améliorant la fermeté et la tonicité de la peau ;
- réduisant l'inflammation ;
- soulageant les douleurs.

* Soins complémentaires hors forfait cure Sécurité Sociale, non pris en charge par la Sécurité Sociale.

DES THERMES *tout confort*

Bâti dans un décor impressionnant plongeant sur la vallée, l'établissement thermal contemporain propose des équipements ultramodernes.



Découvrez
notre station
en vidéo



1 salle de repos grande ouverte sur la nature



1 buvette d'eau thermale



Pour visiter nos établissements et découvrir nos soins avant de réserver, participez aux

**Journées découverte
À DATES FIXES**

25 avril • 5 septembre

Infos et réservations 04 66 69 75 30



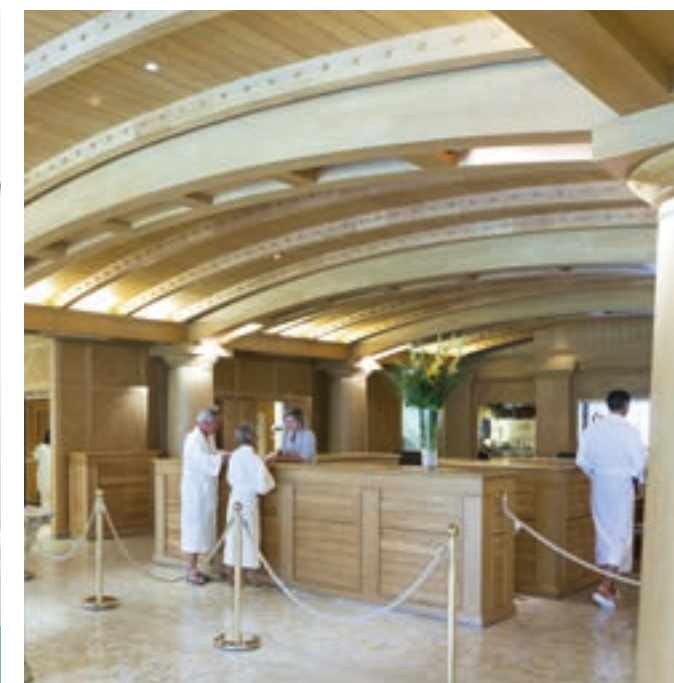
1 bain de boue



1 piscine d'eau thermale



1 centre esthétique



**OUVERTS
DU 29 MARS AU
7 NOVEMBRE
2024**

MARS	
AVR	
MAI	
JUIN	
JUIL	
AOÛT	
SEPT	
OCT	
NOV	

Affluence :

■ très forte
■ moyenne
■ faible



Notre cure

RHUMATOLOGIE (RH)

La cure thermique Rhumatologie est une thérapie reconnue par les autorités de Santé pour sa capacité à réduire les douleurs chroniques, augmenter force musculaire et souplesse articulaire.

Qu'elle soit conventionnée (18 jours) ou libre (à partir de 5 jours), votre cure thermique Rhumatologie se déroule quotidiennement de la même façon : une durée d'environ 1 h 30 et un parcours de 4 soins thermaux.

Pour s'adapter parfaitement à votre santé, les soins sont sélectionnés selon vos besoins avec le médecin thermal.

ÉTAPE 1

SOULAGER LES DOULEURS

L'eau thermique est utilisée directement dans des bains (eau thermique et/ou boue), qui imprègnent totalement le corps, décontractent les articulations douloureuses et les muscles périphériques (ceux qui soutiennent l'articulation défaillante). Cette action antalgique, pérenne dans le temps, doit vous permettre de réduire votre consommation médicamenteuse, notamment d'anti-inflammatoires.

ÉTAPE 2

RÉÉDUCER

L'objectif suivant consiste à résorber les douleurs en rééduquant progressivement les articulations défaillantes. Les soins de rééducation renforcent les muscles, qui soutiennent mieux les articulations et augmentent la souplesse des articulations.

RHUMATOLOGIE (RH)

ARTHROSE

RHUMATISMES DÉGÉNÉRATIFS
INFLAMMATOIRES

LOMBALGIE

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

SCIATIQUE

TENDINITES

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE

SÉQUELLES DE TRAUMATISMES
OU D'INTERVENTIONS CHIRURGICALES

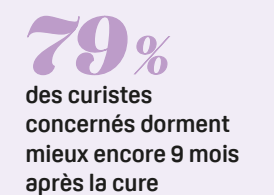
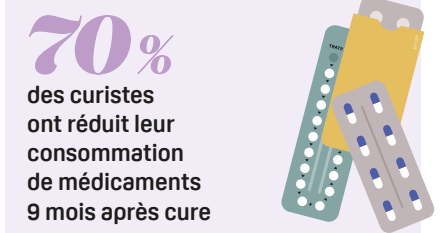
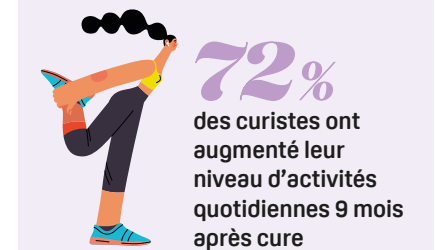
INFLAMMATION CHRONIQUE DES TENDONS

SYNDROME FIBROMYALGIQUE

RAIDEURS ARTICULAIRES

DES SOINS TRÈS CIBLÉS

- Bain en eau thermique
- Bain avec douche en immersion
- Douche générale au jet
- Douche locale mains
- Douche locale pieds
- Douche sous immersion en piscine générale
- Douche thermique pénétrante
- Douche de forte pression sous immersion en piscine
- Bain de boue mains
- Bain de boue général
- Cataplasmes d'argile
- Piscine thermique active
- Sudation en cabine individuelle
- Radio-vaporarium



CHOISISSEZ LA FORMULE ADAPTÉE À VOTRE PATHOLOGIE :

cure conventionnée 18 jours ou cure libre de 5 à 18 jours

TARIFS	CURE CONVENTIONNÉE 18 JOURS*		
	PRIX LIMITE DE FACTURATION (PLF)		
	PLF en vigueur au 1 ^{er} mars 2023 pouvant évoluer selon réglementation applicable		
	CURE THERMALE RH	72 séances de soins ciblés	641,90 €
	CURE LIBRE DE 5 À 18 JOURS**		
	5 jours		350 €
	Journée supplémentaire		+50 €

* Pris en charge par l'Assurance Maladie ** Non pris en charge - Le détail du programme de soins sera défini à votre arrivée, au regard de vos objectifs de séjour, des éventuelles contre-indications à la pratique de certains soins, et à la disponibilité des différents soins, à la date de début du séjour.

Plus d'infos !



L'OPTION *santé active*

À la carte ! Un forfait d'activités et de séances Santé ou Bien-être à sélectionner selon vos besoins et envies !



FORMULE MINI

3 activités bien-être
et santé au choix

85€*

FORMULE CLASSIC

6 activités bien-être
et santé au choix

165€*

* des Arrhes de 30€ sont demandées à la réservation.

Activités bien-être

AQUABIKE

2 séances de 30 mn

Doux pour vos articulations, ce vélo aquatique fait travailler la souplesse des jambes (genoux et chevilles). Enfin il développe capacité cardio-vasculaire et endurance. Séance suivie de 10 mn de jet de forte pression en piscine.

AQUA STRETCHING/AQUAGYM

2 séances de 30 mn

Se tonifier en douceur dans la piscine d'eau thermale grâce à l'état d'apesanteur de l'eau pour retrouver souplesse et mobilité, suivie de 10 mn de jet de forte pression en piscine.

AQUADÉTENTE (immersion + vaporarium)

2 séances de 30 mn

15 mn Immersions + 15 mn Vaporarium + Accès illimité à l'espace détente (Salle de repos, Tisanerie) et Salle de Sport.

BILAN INDIVIDUEL COACH SANTÉ

30 mn - Dispensé par un éducateur sportif, ce bilan apprend à reconnaître et expliquer les effets de l'activité physique sur l'organisme et en choisir une, adaptée à ses besoins et ses capacités.

WATERMASS

[EXCLUSIF CLASSIC]

1 séance de 20 mn

Associant les vertus de l'eau chaude, des huiles essentielles et du modelage mécanique minceur (palper-rouler), c'est un soin spécifique de la peau d'orange et des capitons localisés.

FITNESS

2 séances de 30 mn

Le fitness est idéal pour améliorer ses performances cardio-vasculaires, mais également pour travailler sa silhouette et sa condition physique dans son ensemble.

GYM DOUCE

2 séances de 30 mn

Mouvements adaptés, pour rééduquer en douceur et favoriser un retour progressif à l'activité physique, assouplir et renforcer différentes parties du corps.

Activités santé

LIT HYDROMASSANT

2 séances de 12 mn

Agréablement installé sur un matelas d'eau, laissez-vous masser grâce à des buses puissantes, au travers de mouvements circulaires, pour un effet décontractant et relaxant.

BAIN REMINÉRALISANT

2 séances de 12 mn

Confortablement installé dans une baignoire hydromassante, vous vous laissez bercer et masser par de multiples et puissants jets d'eau thermale reminéralisante et parfumée. Grâce à sa concentration importante en minéraux et oligoéléments, ce soin est souverain pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

YOGA RELAXATION

[EXCLUSIF CLASSIC]

1 séance de 45 mn

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

CRYOTHÉRAPIE PAR ENVELOPEMENT

30 mn - Cryothérapie par enveloppement : traitement par le froid qui apaise le corps et apporte une sensation de bien-être unique. Les bienfaits de la cryothérapie par enveloppement agissent en réactivant la circulation sanguine, améliorent la fermeté et la tonicité de la peau, soulagent les douleurs.

MASSAGE DÉTENTE AROMATIQUE

[EXCLUSIF CLASSIC]

30 mn - Réalisé avec une huile douce végétale, ce modelage débute par des effleurages, puis les mouvements s'intensifient, enchaînant pétrissages et manipulations sur une chorégraphie harmonieuse.

PRESSOTHÉRAPIE

[EXCLUSIF CLASSIC]

20 mn - Cette méthode thérapeutique active votre circulation veineuse et lymphatique pour un véritable effet jambes légères.

MUSICOTHÉRAPIE

20 mn - PROTOCOLE MUSIC-CARE® Mise au point avec l'aide du CHU de Montpellier et éprouvée dans plusieurs centres antidouleur, la musicothérapie est une technique de relaxation thérapeutique innovante qui utilise les propriétés « psycho-musicales » d'extraits sonores particuliers. Alors que vous êtes confortablement installé dans une ambiance sereine, la séance se décompose en 3 phases distinctes : apaisement, détente, et redynamisation. Votre corps se libère progressivement et en profondeur des tensions psychiques et physiologiques, très fréquentes dans le cadre des maladies chroniques.



MUSICOTHÉRAPIE

1 MOIS OFFERT

grâce au partenariat
inscrivez-vous sur le site
www.music-care.com
en entrant le code CTSSLR





NOS PROGRAMMES complémentaires

En complément de votre cure conventionnée 18 jours
ou de votre cure libre de 5 à 18 jours,
les programmes répondent à des objectifs ciblés.

DOS (RH)

OBJECTIF 1

SE RÉAPPROPRIER SON CORPS PAR LA
GESTION DE LA DOULEUR ET DE LA FATIGUE

- 2 modelages décontractants aux huiles essentielles (20 mn)
- 3 séances de lit hydromassant (12 mn)

OBJECTIF 2

SE RÉAPPROPRIER SON CORPS
PAR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 1 bilan coach santé (30 mn)
- 1 séance d'aquastretching (30 mn)
- 1 séance d'activité en salle (45 mn)

TARIFS

LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE
(non pris en charge par l'Assurance Maladie)

139 €

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation

RÉPIT FIBROMYALGIE (RH) Nouveau !

OBJECTIF 1

SOULAGER LES DOULEURS ET LES
TENSIONS MUSCULAIRES

- 2 modelages relaxants (20 mn)
- 2 séances d'aquagym (30 mn)
- 2 séances de lit hydromassant (12 mn)

OBJECTIF 2

AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL
ET DIMINUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

- 1 séance de Yoga relaxation (45 mn)
- 2 séances de musicothérapie Music Care (20 mn)
- Accès libre à la salle de relaxation multi-sensorielle

TARIFS

LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE
(non pris en charge par l'Assurance Maladie)

165 €

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation



L'institut de beauté

LE TOP 5 DE NOS SOINS SPAS ET BEAUTÉ

du lundi au samedi toute la journée



GRAND RITUEL CORPS ET VISAGE

REN'ESSENCE PAR SOTHYS

128€ (75 MN)

Ce grand rituel ultra-complet allie un Soin Visage Oxygénant, avec exfoliation, modelage détoxifiant et masque cocon végétal, suivi d'un Massage* 100 % sur mesure du corps. Évasion et renouveau garanti, de la pointe des pieds au sommet du crâne.

MASSAGE* PROFOND

NUTRI-DÉLASSANT PAR SOTHYS

92€ (60 MN)

Un massage* de haute qualité inspiré du Deep Tissue, spécialement conçu pour apporter confort et détente absolue. À recommander aux sportifs, pour tonifier ou reconforter avant ou après la pratique sportive, ou aux amateurs de massages « premium » pour détendre tous les muscles du corps en profondeur, et redonner de la souplesse aux peaux sèches.

MASSAGE* SILHOUETTE

SUR-MESURE PAR SOTHYS

90€ (50 MN)

Un massage silhouette à découvrir absolument pour l'originalité de l'accessoire corps en porcelaine de Limoges. Toutes les zones du corps seront traitées y compris le dos pour un effet relaxant inédit dans un soin minceur. La peau est plus lisse, l'aspect peau d'orange diminue.

MASSAGE* RELAXANT 100 %

SUR MESURE PAR SOTHYS

72€ (40 MN)

Choisissez votre texture préférée : huile nourrissante, crème douce et onctueuse, cire fondante ou beurre de karité. 5 évasions au choix : citron & petitgrain - fleur d'oranger & bois de cèdre - cannelle & gingembre - Sothys homme - pour un modelage complet et cocon.

SOIN EXCELLENCE ANTI-ÂGE

« SECRETS » PAR SOTHYS

132€ (90 MN)

Découvrez la perfection d'un rituel Visage de luxe par Sothys : hydratation, anti-âge, éclat. Le Soin Secrets de Sothys® conjugue avec excellence un ingrédient breveté de haute qualité – les cellules souches de Rose et les gestes experts de l'esthéticienne en 8 étapes : démaquillage sensation, gommage ultra-efficace, modelages d'exception, masques haute performance, lissage final effet glaçon et remise en beauté sublimatrice. Une parenthèse de bien-être inoubliable et un visage éblouissant de jeunesse.

DES SOINS AU MASCULIN

Les hommes ne sont pas oubliés dans nos instituts, eux aussi peuvent bénéficier de soins qui leur sont réservés.

Au programme : soin détoxifiant homme entre autres.

* Nos massages, réalisés par des esthéticiennes diplômées, n'ont pas de vocation thérapeutique et ne se substituent pas aux massages médicaux réalisés par un kinésithérapeute.

NOS hébergements

RÉSIDENCE LA VALLÉE***

Située au-dessus de l'établissement thermal, la résidence La Vallée*** (deux bâtiments : le Haut Vivarais et le Gévaudan) vous accueille pour un séjour tout confort avec ces 82 logements aux lumières douces et tout équipés. Profitez des 56 belles loggias privées ouvrant sur la magnificence du site alentour. Accès aux thermes par ascenseur.



TARIFS /JOUR / PERSONNE	
Supplément 1/2 pension Petit-déjeuner + 1 repas	28 €
Supplément pension complète (Petit-déjeuner + repas midi et soir)	47 €

CATÉGORIE	TARIF FORFAIT 22 NUITS		
	STUDIO STANDARD	22 m² - sans balcon	dès 847 €
	STUDIO CLASSIQUE	22 m² - avec balcon	dès 957 €
	STUDIO CONFORT	31 m² - exposition est ou ouest	dès 1 034 €
	STUDIO GRAND CONFORT	36 m² - exposition sud	dès 1 144 €
	APPARTEMENT 2 PIÈCES	42 m² - mezzanine	dès 1 309 €



Service de navette dédié à nos hébergements

De la Gare de La Bastide aux résidences, du lundi au samedi matin, durant les heures d'ouverture de la réception, sur réservation uniquement au 04 66 69 75 30. Ce service est gratuit pour nos clients

à partir de
38,5€
nets TTC

par nuit
sur la base d'un forfait hébergement pour 2 personnes (22 nuits/cure de 18 jours)

CONFORT

- Accueil 7/7 jours
- Cuisine toute équipée
- Linge fourni (draps, serviettes, torchons) et lit fait à l'arrivée
- Téléphone direct
- TV écran plat avec TNT, chaîne musicale
- Wifi gratuit
- Parking extérieur (selon les places disponibles) ou possibilité d'accès à un garage fermé (hors véhicules hybrides ou électriques)
- Réception des bagages livrés par transporteur
- Laverie gratuite
- Lit d'appoint : enfant - de 15 ans
- Possibilité d'un plateau-repas sur réservation le soir de l'arrivée
- Possibilité de Drive sur demande le mardi.

ATOUTS

- Prêt de sèche-cheveux
- Vacation ménage
- Chèques-Vacances acceptés
- Bibliothèque
- Service de navette
- Accès direct aux thermes par ascenseur
- Salle de loisirs



Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic

01 42 65 24 24
reservations@chainethermale.fr
www.chainethermale.fr

Pour nous joindre : 04 66 69 72 00

Ouvert du 28 mars au 7 novembre 2024



RÉSIDENCE LE LOGIS CÉVENOL

Nouveauté 2024 : Résidence 100% solo
Notre résidence Le Logis Cévenol se réinvente et vous accueille en séjour exclusif 100% solo. Réservées aux personnes seules qui effectuent une cure thermique, ce concept vous permettra de partager des activités et de sympathiser facilement. Un programme d'animations vous sera spécifiquement dédié. Chaleureuse demeure de caractère, il vous invite à un séjour authentique dans un décor tout de bois et de pierre douce qui favorise le repos et la quiétude. Tous différents, les 15 logements offrent l'agrément d'un grand lit, de salles de bains dotées de douche à l'italienne et d'un joli salon cheminée où lire et se reposer.

TARIFS /JOUR / PERSONNE	
Supplément 1/2 pension Petit-déjeuner + 1 repas	28 €
Supplément pension complète (Petit-déjeuner + repas midi et soir)	47 €

CATÉGORIE	TARIF FORFAIT 22 NUITS		
	STUDIO STANDARD	20 m² - sans balcon	dès 880 €
	STUDIO CONFORT	24 m² - sans balcon	dès 1 089 €
	STUDIO GRAND CONFORT	28 à 34 m² - exposition sud	dès 1 199 €



à partir de
40€
nets TTC

par nuit
sur la base d'un forfait hébergement pour 1 personne (22 nuits/cure de 18 jours)

CONFORT

- Accueil 7/7 jours
- Cuisine toute équipée
- Linge fourni (draps, serviettes, torchons) et lit fait à l'arrivée
- Téléphone direct
- TV écran plat avec TNT, Canal+, chaîne musicale
- Wifi (gratuit) dans les logements
- Sèche-cheveux
- Réception des bagages livrés par transporteur
- Possibilité de commandes Drive intermarché sur demande (livraison le mardi)
- **Garage fermé offert** (hors véhicules hybrides ou électriques)

ATOUTS

- Chèques-Vacances acceptés
- Service de navette pour vous rendre sur Langogne, le mardi après-midi : sur réservation (gratuit)



Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic

01 42 65 24 24
reservations@chainethermale.fr
www.chainethermale.fr

Pour nous joindre : 04 66 69 72 00

Ouvert du 28 mars au 7 novembre 2024



LE *restaurant*

RESTAURANT L'AIGLON

Au pied de la résidence thermale, il vous fera savourer, dans un cadre convivial, une cuisine goûteuse qui fait la part belle aux produits frais et locaux.



TARIFS HORS RÉSIDENTS /JOUR / PERSONNE	
Supplément 1/2 pension (Petit-déjeuner + 1 repas)	▶ 32,50 €
Supplément pension complète (Petit-déjeuner + repas midi et soir)	▶ 55 €

Si fermeture le dimanche soir, possibilité de plateau repas, sur commande.



Pour nous joindre : 04 66 69 72 69

Ouvert du 28 mars
au 7 novembre 2024

SAINT-LAURENT-LES-BAINS & *sa région*

Au cœur d'un pays de silence, de paysages sauvages et de plateaux, gorgés de parfums, petit village chaleureux, Saint-Laurent est un site majestueux, dominé par une tour carolingienne du IX^e siècle.



Village de Saint-Laurent-les-Bains

CULTURE & PATRIMOINE

Saint-Laurent-les-Bains

La tour de Saint-Laurent-les-Bains

La Tour bâtie, à l'époque carolingienne (VIII^e et IX^e siècles), était un observatoire pour le seigneur de Saint-Laurent les Bains. Elle accueille aujourd'hui l'Odyssée des eaux : cet écomusée retrace l'histoire de l'eau à travers des expositions historique et scientifique. Ne pas manquer la terrasse surplombant un paysage grandiose.

L'abbaye Cistercienne de Notre-Dame-des-Neiges (6 km)

Fondée en 1850, l'abbaye est située à environ 1 000 m d'altitude. Les sœurs vivent du travail de leurs mains. Vente de produits monacaux. Vous trouverez aujourd'hui un mémorial du Père Charles de Foucauld retraçant sa vie ainsi qu'une présentation de l'histoire de la communauté.

La Garde Guérin (24 km)

Le village médiéval de la Garde Guérin a été érigé pour protéger les voyageurs qui empruntaient la voie Régordane. Construit au XII^e siècle : château, remparts et maisons anciennes forment un remarquable ensemble homogène.



Récolte des châtaignes

Le Puy en Velay (70 km)

Une fois parvenu au bassin du Puy, vous serez surpris par le site surnommé « le plus pittoresque endroit du monde », reconnaissable de loin à la statue monumentale de Notre-Dame de France. Vous y admirerez la splendide chapelle Saint-Michel d'Aiguilhe du X^e siècle édifée par le « premier pèlerin français » à Saint-Jacques-de-Compostelle. Quant à la Cathédrale, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, elle accueille un pèlerinage millénaire consacré à la Vierge Marie. Elle reste un des hauts lieux de la Chrétienté d'Occident.

Thînes (24 km)

Petit village cévenol, Thînes se découpe sur un décor escarpé, perché au-dessus d'un torrent. Ses ruelles étroites, ses maisons aux toits de lauzes accrochées aux roches, sa splendide église romane classée du XII^e siècle en font une étape pittoresque incontournable.

Montselgues (17 km)

Situé à la périphérie du Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, le village de Montselgues est perché au-dessus des vallées de la Borne et de la Thînes à 1 020 mètres d'altitude. Découvrez l'incroyable biodiversité du plateau, réputé pour ses landes colorées et ses tourbières, qui offre sur près de 4 000 hectares des paysages somptueux où fleurissent narcisses, genêts et bruyères.

Langogne (28 km)

Vous pourrez parcourir cette belle ville de style à la fois médiéval et Renaissance par la rue Haute, la rue du Pont-Vieux aux nombreux portails en pierres bien appareillées, têtes sculptées, escaliers à vis et sa belle église paroissiale romane.

Villefort (31 km)

Villefort est un centre de villégiature des Cévennes lozériennes. Il se situe sur l'ancienne voie Régordane, au pied du mont Lozère.

Châteauneuf-de-Randon (42 km)

Perché sur une montagne, au cœur de la Margeride, Châteauneuf a su préserver ses atouts naturels et son riche passé historique en partie grâce à Bertrand du Guesclin, grand connétable français.

Mende (57 km)

Venez visiter ses ruelles avec ses façades très diverses (maisons à pans de bois et à colombage) ses petits oratoires, ses petites places aux charmes discrets, sa cathédrale, construite à partir de 1368, à l'initiative du pape Urbain V, pape en Avignon et originaire du Gévaudan, la Tour des Pénitents, le Pont Notre-Dame...

Lablachère (45 km)

Joli village du bas Vivarais, avec sa ferme théâtre qui propose une animation sur la vie de Jean Ferrat. Vous y découvrirez sa cave vinicole avec spiritueux classés, sa piscine avec ses trois bassins et ses jets d'eau.

Les Vans (37 km)

La ville des Vans est située dans le parc des monts d'Ardèche, en contact avec l'espace et la nature. Née au XII^e siècle, elle a connu une croissance paisible au milieu des Cévennes et de la garrigue. Elle reste aujourd'hui, par son environnement exceptionnel et varié un havre de tranquillité, de détente et d'art de vivre.



La Garde Guérin

Joyeuse (40 km)

Dans cette ville médiévale, citée de Charlemagne, née en l’an 800 au Courbet, Charlemagne perdit son épée. Retrouvée par un soldat, la ville fut baptisée en ce lieu, du nom de l’épée « Joyeuse ». Traversée par la rivière La Beaume, affluent de l’Ardèche, on y découvre de merveilleux endroits de baignade et de pêche.

La grotte Chauvet (65 km)

L’événement majeur de la région, découverte le 18 décembre 1994 par les spéléologues Jean-Marie Chauvet, Eliette Brunel et Christian Hillaire, la grotte Chauvet, doyenne des grottes ornées du monde, révèle l’inscription sur la roche ardéchoise de la plus ancienne création culturelle de notre humanité, il y a 36 000 ans. L’Espace de restitution a ouvert ses portes Printemps 2015, après 30 mois de travaux.



Château de Luc



Piscine naturelle à Borne

NATURE

Lac de Naussac (30 km)

Édifié dans les années 1980, un barrage de 1 050 hectares régule le débit de l’Allier. Il offre de nombreuses activités nautiques : baignades, voile, catamaran, canoë-kayak.

Le lac de Villefort (31 km)

Situé au cœur des Cévennes lozériennes, il abrite une pisciculture de truites de premier plan. De nombreuses criques permettent la pêche en barque dans une atmosphère paisible et sauvage de grande qualité.

Le lac d’Issarlès (68 km)

Réserve une qualité de baignade avec une eau d’une pureté exceptionnelle, une température très agréable et dans des conditions en toute sécurité (baignade surveillée en été) : pédalo, canoë et planche à voile sont également au rendez-vous. Un sentier pédestre dans les sous-bois ombragés vous invite à faire le tour du lac.

Lac de Charpal (42 km)

Situé en Lozère à 1 300 m d’altitude, le tour du lac est aménagé, offrant une boucle d’environ 9 km à travers bois et tourbières. C’est le plus grand lac de pêche au brochet « No-Kill » de France.

RANDONNÉES

La montagne ardéchoise, un espace de pratique de la randonnée sous toutes ses formes. Plus de 1 000 km de sentiers balisés pour parcourir notre territoire, un espace VTT labellisé FFC présentant plus de 850 km de circuits, un espace orientation avec 150 bornes permanentes, sans oublier le canyoning, l’escalade, la cani-rando ou le parapente !

Les plus de la montagne ardéchoise

Un patrimoine exceptionnel géologique et volcanique (Parc naturel des monts d’Ardèche labellisé Géopark Unesco), un circuit de la montagne aux moines avec

ses églises et abbayes, un pays de sources, de tourbières, de rivières sauvages et de lacs de montagne, où la pêche et la baignade sont synonymes de plaisir. La gastronomie n’est pas en reste avec les spécialités du terroir comme la maôche, le picodon, les châtaignes et le fin gras du Mézenc.

Autour de Saint-Laurent-les-Bains

Vous trouverez de nombreuses possibilités de randonnées en boucle pour tous les niveaux, de la ballade facile de 2 h avec peu de dénivelés, à celle plus physique à la journée avec un dénivelé plus prononcé (cartoguide en vente à l’Office de Tourisme).

RANDONNÉE DES BALCONS DE SAINT-LAURENT-LES-BAINS

Départ du village de Saint-Laurent-les-Bains
Difficulté : Facile - Distance : 6 km
Dénivelé : 350 m - Temps approximatif : 2 h
Rien de tel que cette petite balade en balcon pour se dégourdir les jambes tout en satisfaisant sa curiosité en visitant la tour féodale et son exposition artistique et scientifique véritable exploration à travers le temps et les couches géologiques : « L’odyssée des eaux ».



Randonnée équestre

RANDONNÉE DE LOUBARESSE

Départ du village de Loubaresse
Difficulté : Facile - Distance : 6 km
Dénivelé : 300 m
Temps approximatif : 2 h 30
Découverte en douceur des prés autour de Loubaresse, plus petit village d’Ardèche avec sa trentaine d’habitants. Passage en ligne de crête qui déroule des points de vue exceptionnels par beau temps.

RANDONNÉE DE LABROT-LUC

Départ du village de Laveyrune
Difficulté : Facile - Distance : 6,5 km
Dénivelé : 195 m
Temps approximatif : 3 h 15
Ce joli circuit entre pâturages verdoyants, forêt de pins sylvestres et rives de l’Allier traverse villages et hameaux chargés d’histoire.



Tour Saint-Mathieu

RANDONNÉE DE L’UBAC-SERRE DE CHABANIS

Départ du village de Laval d’Aurelle
Difficulté : Moyen - Distance : 7 km
Dénivelé : 380 m
Temps approximatif : 3 h 30
Randonnée dépayssante où la châtaigneraie, la plus belle d’Ardèche et la mieux entretenue, est aménagée dans les pentes alors que sur les sommets, c’est le domaine des moutons et des landes à bruyère.

RANDONNÉE DES GORGES DE LA BORNE

Départ du hameau de Bez
Difficulté : Difficile
Distance : 13 km - Dénivelé : 660 m
Temps approximatif : 5 h 30
Randonnée dans la vallée sauvage de la Borne avec une partie en crête riche en points de vue.

VÉLOS ÉLECTRIQUES

Une autre façon de découvrir le territoire autour de Saint-Laurent-les-Bains : les vélos électriques de la montagne ardéchoise. Le vélo à assistance électrique (VTT, VTC) devient votre meilleur allié dans les côtes ou lorsque vous avez envie de faire une pause dans votre effort. Modulable et pouvant être arrêtée à tout moment, vous adaptez l'assistance à l'intensité de votre effort facilement et instantanément. Avec une autonomie allant de 40 à plus de 80 km selon le mode adopté, les performances des vélos à assistance électrique rendent ludique la découverte à vélo de la montagne ardéchoise.



Randonnée VTT

Phare bleu de la ligne de partage des eaux sur la tanargue



LE PARTAGE DES EAUX (parcours artistique dans les monts d'Ardèche)

La ligne de partage des eaux traverse le Parc des Monts d'Ardèche. Être physiquement sur cette ligne, c'est avoir sous un pied les sources se dirigeant vers la Méditerranée et sous l'autre celles se jetant dans l'Atlantique. La ligne a inspiré LE PARTAGE DES EAUX, un parcours à « ciel ouvert » accueillant, au cœur d'un patrimoine exceptionnel, des œuvres d'art, des mobiliers design en châtaignier, des mires paysagères et un GPS poétique. Des premières œuvres de l'humanité abritées par la Grotte Chauvet à la création contemporaine, l'Ardèche est, plus que jamais, source d'inspiration.

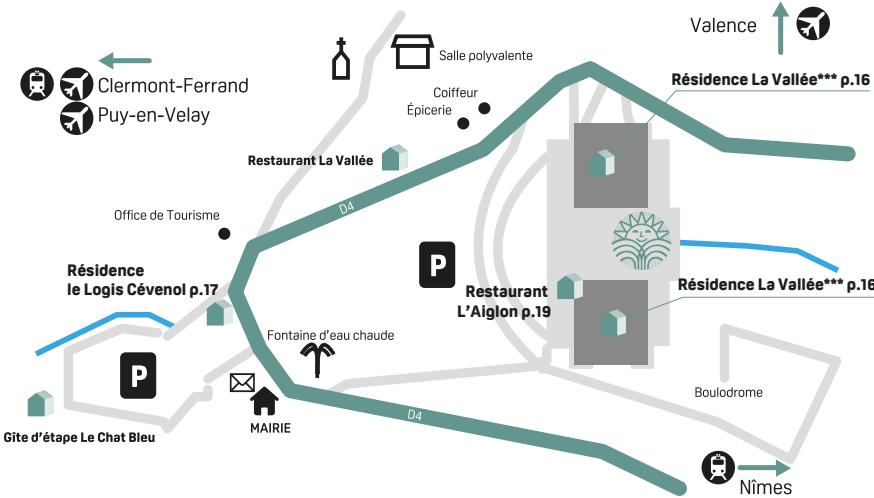
À DÉCOUVRIR : LA GROTTE DE CRISTAL Accès pédestre depuis l'Office de tourisme par le GR72 qui passe derrière l'église et longe de jolis jardins.

Comptez de 5 à 10 mn aller. Accrochée au flanc d'un rocher sur le versant méditerranéen de la commune, « Grotte de cristal » s'inscrit en surplomb du village sur lequel elle offre un beau point de vue. Cette petite architecture de verre et de métal évoque un cristal de fluorite dans lequel le visiteur est invité à pénétrer. Cette œuvre a été imaginée par le duo d'artistes havrais HeHe (pour Helen Evans et Heiko Hansen) dont nombre des créations explorent les phénomènes énergétiques et environnementaux, comme la pollution atmosphérique ou la production d'énergie. « Grotte de cristal » s'inspire de l'histoire de la mine de fluorite enfouie sous le village et de son interaction avec la source d'eau thermale. www.lepartagedeseaux.fr



VENIR À Saint-Laurent-les-Bains

À 840 mètres d'altitude, aux confins de la Lozère et de l'Ardèche, un environnement exceptionnel bénéficiant d'un climat méditerranéen tonique.



Carnet PRATIQUE

L'OFFICE DU TOURISME Saint-Laurent-les-Bains www.montagnedardeche.com Tél. 04 66 46 69 94

EN VOITURE

- GPS : 44.6065 - 3.97018
- Accès nord depuis Lyon, prendre l'autoroute jusqu'à Saint-Étienne puis la nationale Puy-en-Velay - Langogne - La Bastide - Saint-Laurent-les-Bains.
 - Depuis Valence, direction Aubenas - Lablachère - Saint-Laurent-les-Bains.
 - Depuis Nîmes, direction Alès - Génolhac - Villefort - La Bastide Puylaurent - Saint-Laurent-les-Bains.

Vous souhaitez profiter de votre voiture en cure, mais pas question de conduire ce long trajet depuis chez vous ? Nous avons la solution ! **Yesdriveme** est la première plateforme de location de chauffeurs à la demande. **Ligne dédiée** au 02 46 84 02 04 **Remise de 5 % avec le code chainethermale5.**



Pour visiter nos établissements et découvrir nos soins avant de réserver, participez aux

Journées découverte À DATES FIXES

25 avril • 5 septembre Infos et réservations 04 66 69 75 30



EN TRAIN

- Depuis Paris
 - Paris - Nîmes (en TGV) puis Nîmes, La Bastide-Puylaurent en TER
 - Paris - Clermont-Ferrand puis Clermont-Ferrand - La Bastide Puylaurent en TER.
- * Navette La Bastide ou Taxi, jusqu'à la station (8 km). Navette du lundi au samedi à 12 h, uniquement pour nos résidents.

EN AVION

- Aéroport du Puy-en-Velay (Loudes) à 70 km puis Taxi jusqu'à Saint-Laurent-les-Bains ou location voiture.
- Aéroport de Valence (137 km).
- Aéroport de Clermont-Ferrand (189 km).

COVOITURAGE

Pensez au covoiturage pour partager les frais de route et des moments de convivialité.

LA FOIRE AUX Questions

Découvrez les réponses aux interrogations fréquentes sur la médecine thermique

1

Quelles sont les cures thermales prises en charge (remboursées) par l'Assurance Maladie, et celles qui ne le sont pas ?

La cure thermique « conventionnée 18 jours » est la seule cure thermique remboursée par la Sécurité Sociale.

Pour donner lieu à un remboursement, votre cure thermique conventionnée doit obligatoirement être prescrite par un médecin (votre médecin traitant ou un spécialiste, Rhumatologue par exemple) et être d'une durée de 18 jours de soins, dispensés 6 jours sur 7 (pas de soins le dimanche).

Les cures thermales plus courtes, telles que les cures thermales libres (5 jours de soins minimum) ne sont, elles, pas éligibles au remboursement.

Les options de confort ou de renforcement ne bénéficient pas de la prise en charge par l'Assurance Maladie.

Elles ne sont donc pas remboursables. Ces prestations, dans le cadre d'une cure dans nos stations peuvent être :

- le supplément Service Premier (votre cure dans l'espace « premium » des thermes, indiqué sur notre site web par la mention « PREMIUM »)
- le module complémentaire dans les Cures Spécifiques
- l'Option Santé Active et les Programmes Complémentaires (Lombalgie ou Fibromyalgie par exemple)
- le forfait « hébergement » (sauf si vos revenus sont inférieurs au plafond de ressources)

2

Qu'est-ce qu'une cure « conventionnée » ?

Une cure thermique est un acte médical qui permet de traiter une pathologie grâce à un parcours de soins ciblés encadrés par des professionnels de santé, et le concours de ressources naturelles (eaux thermales, gaz, boues) dont les propriétés thérapeutiques sont reconnues par l'Académie de Médecine.

Une cure thermique est dite « conventionnée », quand elle bénéficie d'une prise en charge par l'Assurance Maladie, parce qu'elle est prescrite par votre médecin traitant, et qu'elle s'échelonne sur une durée de 18 jours.

3

Qu'est-ce que la double orientation ?

Une cure thermique « double orientation » permet de traiter conjointement deux grandes familles de pathologies (ou « orientations ») :

rhumatologie, phlébologie, maladies métaboliques et urinaires, voies respiratoires, neurologie, maladies digestives, dermatologie, affections psychosomatiques, gynécologie, maladies cardioartérielles et stomatologie. Chaque jour, la cure double orientation se compose de 4 soins* thermaux dédiés à l'orientation principale et 2 soins** dédiés à l'orientation secondaire. Lors de la prescription et en remplissant le formulaire de demande de prise en charge, votre médecin traitant devra préciser quelles sont les orientations choisies : l'orientation principale et l'orientation secondaire. Cela ne pourra pas être modifié par la suite ; il faut donc remplir ce formulaire avec le plus grand soin.

* 6 soins en Voies respiratoires ** 3 soins en Voies respiratoires

4

Puis-je scinder ma cure thermique conventionnée en plusieurs parties ?

Il est impossible de scinder votre cure thermique conventionnée.

Pour que votre cure thermique soit prise en charge par la Sécurité Sociale, il est nécessaire qu'elle soit de 18 jours consécutifs.

5

Quels sont les frais qui restent à ma charge lors d'une cure conventionnée ?

Outre le ticket modérateur, les frais complémentaires, les soins dits de confort effectués en plus des soins prévus dans votre forfait thermal et le complément tarifaire (entré en vigueur au 1^{er} mars 2014) ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie.

L'établissement thermal devra vous informer avant votre départ, ou sur place, des différents montants susvisés.

Si vous êtes bénéficiaire de la Complémentaire santé solidaire (CSS), l'établissement thermal ne peut vous facturer que le tarif forfaitaire de responsabilité (ou forfait thermal), le complément tarifaire créé au 1^{er} mars 2014 ne pourra pas vous être demandé. Les soins de confort effectués en plus des soins prévus dans le forfait thermal restent à votre charge.

6

Quel jour de la semaine pour débiter ma cure thermique ?

Nos stations thermales permettent de démarrer sa cure du lundi au samedi. Pour autant, il est déconseillé de commencer sa cure un lundi. En effet, il sera plus difficile d'obtenir un rendez-vous avec un médecin thermal et les formalités administratives préalables à l'entrée en cure seront plus longues les lundis.

?



Retrouvez l'intégralité de notre Foire aux questions en flashant ce QRcode

7

Peut-on interrompre une cure thermique conventionnée ?

La durée normale d'une cure thermique prise en charge par la Caisse d'Assurance Maladie est de dix-huit jours.

La cure peut être interrompue pour toutes sortes de raisons, mais seules trois circonstances pourront donner lieu à un remboursement par l'Assurance Maladie, au prorata de la durée de la cure effectuée :

- en cas de force majeure (un décès dans la famille, par exemple)
- en cas de suspension de l'activité de l'établissement thermal
- si la cure est interrompue pour raisons médicales (attestées par un certificat médical)

Une cure interrompue pour toute autre raison ne donnera lieu à aucune prise en charge par l'Assurance Maladie. De même, une cure interrompue plus de 48 heures, même pour motif médical ne peut être reprise et sera donc définitivement interrompue.

8

Qu'est-ce qu'une cure thermique libre ?

Il s'agit d'une cure thermique à durée libre à partir de 5 jours de soins. Vous bénéficiez des mêmes soins qu'une cure thermique conventionnée, sans prescription médicale et sans prise en charge par l'Assurance Maladie.

Cette cure thermique est disponible dans nos 19 établissements thermaux et dans n'importe quelle pathologie.

Vous êtes ainsi libre de choisir votre durée de séjour et de bénéficier de tous les avantages des soins thermaux comme une cure conventionnée.

Nouveau !



CURE CONVENTIONNÉE

Réservez et préparez votre cure

1

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

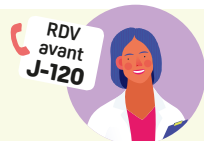
**Au plus tard au cours du trimestre
qui précède votre cure !**

Il prescrit votre cure en fonction de votre état de santé. Il indique sur la prise en charge de l'Assurance Maladie la ou les orientations thérapeutiques et la station thermique recommandée pour votre pathologie. Complétez les rubriques vous concernant, notamment « ressources » pour étudier vos droits éventuels à des forfaits de déplacement et d'hébergement. Adressez ensuite ce formulaire à votre caisse d'Assurance Maladie habituelle pour l'accord.

**Le retour de votre prise en charge doit vous parvenir
dans un délai de 1 mois : vérifiez-la !**

**Vérifiez votre compte AMELI, l'envoi de la Prise en Charge
par la CPAM est souvent dématérialisé.**

**En cas de refus, les arrhes de garantie de réservation
thermale vous seront remboursées, sur justificatif.**



2

PENSEZ À VOS DATES DE CURE

Réservez le plus tôt possible

= plus de latitude pour le choix
de vos dates et tranches horaires
d'entrée en soins.



Affluence :
■ très forte
■ moyenne
■ faible

Réservez votre
cure thermique
avant votre
hébergement !

MARS	
AVR	
MAI	
JUIN	
JUIL	
AOÛT	
SEPT	
OCT	
NOV	

3

COMMENT RÉSERVER VOTRE CURE THERMALE ?

**Sur notre site www.chainethermale.fr
en réglant directement les arrhes de garantie
de réservation par carte bancaire**

📞 Tél. **01 42 65 24 24** ou par mail à
reservations@chainethermale.fr

✉ Par courrier à l'**adresse de la station
choisie** en remplissant la fiche de
réservation adaptée + un chèque d'arrhes
de garantie de réservation thermique.

✚ **Prenez rendez-vous directement avec le médecin
thermal de votre choix avant votre arrivée.**

💡 Pensez à la garantie Assurance-Annulation Interruption de
cure avec **THERMASSISTANCE** (voir le formulaire à l'avant
dernière page de ce livret).

Votre cure
et votre
hébergement
en un appel
ou un clic



4

PRÉPAREZ VOTRE CURE

• **Prenez rendez-vous avec le médecin
thermal avant votre arrivée en cure.**

Chaque établissement vous fournira ses coordonnées.

• **Rassemblez les documents à présenter sur place :**
votre carte vitale, les volets 1 et 2 de votre prise en charge,
votre reçu d'arrhes, le courrier de votre médecin traitant,
vos radios et/ou dernières analyses de sang.

• **Ne pas oublier de mettre dans sa valise :** bonnet et sandales
de bain antidérapantes, maillot de bain, votre sac de cure (si
vous êtes déjà curiste). Peignoirs de bain et serviettes fournis
durant votre cure.

VOTRE JOURNÉE DE CURE

**Les soins se déroulent du lundi au samedi, jours fériés
inclus (pas de soins le dimanche). Suivant l'orientation
thérapeutique, ils durent entre 1 h et 2 h. Le planning
de soins est préalablement établi pour vous, en fonction
de la prescription du médecin thermal.**



CURE CONVENTIONNÉE

Votre remboursement

1

VOS FRAIS MÉDICAUX (VOLET 1)

3 visites médicales obligatoires avec le médecin thermal

- **70 %** sur la base des tarifs conventionnels
- **ou 100 %** de ce même tarif en cas d'exonération du ticket modérateur

Fixé par l'Assurance Maladie (en 2023 : 80 € pour le suivi
d'une cure simple-orientation et 120 € pour une cure double-
orientation. Le reste à charge pour le curiste est de 30 %
soit 24 € (simple-orientation) ou 36 € (double orientation)).

S'y ajoutent, éventuellement, certains actes
spécifiques (méthode de déplacement de Proëtz,
douches filiformes, injections de gaz thermal),
appelés pratiques médicales et complémentaires,
remboursées à 70 % sur la base
des tarifs conventionnels.

3 visites



3

VOS FRAIS D'HÉBERGEMENT (VOLET 3)

**(remboursement soumis au plafond
de ressources*)**

- **65 %** sur la base d'une
participation forfaitaire
de votre Caisse fixée
à 150,01 € soit 97,50 €



* Pour bénéficier du remboursement de vos frais de transport et d'hébergement, vous devrez adresser à votre caisse d'assurance maladie, au retour de votre cure, le volet 3 du formulaire de prise en charge ainsi que les justificatifs de transport. Selon les ressources de votre foyer, l'Assurance Maladie peut prendre en charge vos frais de transport et d'hébergement : pour une cure prescrite en 2024, vos ressources de 2023 ne doivent pas dépasser un plafond fixé à 14 664,38 €. Ce plafond (en vigueur depuis 2010) est majoré de 50 % - soit 7 332,19 € - pour votre conjoint et pour chaque ayant droit à votre charge (enfant, partenaire lié par un pacte civil de solidarité, etc.)

2

VOTRE CURE THERMALE DE 18 JOURS DE SOINS* (VOLET 2)

1 seule cure par an et par personne

- **65 %** du Tarif Forfaitaire de Responsabilité (T.F.R.)
- **ou 100 %** en cas d'exonération du ticket modérateur
(hors complément tarifaire)

Le Forfait Thermal est remboursé à 65 % du Tarif Forfaitaire
de Responsabilité (T.F.R.). Le reste à charge pour le Curiste est
donc de 35 % du T.F.R. (c'est le Ticket Modérateur) **ET** d'un
Complément Tarifaire (ce montant est fixé chaque année par
l'Assurance Maladie. À titre d'exemple, en 2023, il est de 85,40 €
pour une cure Rhumatologie).

* hors frais des soins
de confort



4

VOS FRAIS DE TRANSPORT (VOLET 3)

**(remboursement soumis au plafond
de ressources*)**

Par train ou voiture, sur la base d'un aller/retour SNCF 2^e classe
(pièces justificatives demandées)

- **65 %** du prix du billet
- **ou 100 %** en cas d'exonération du ticket modérateur





Pour bénéficier d'une Cure Libre, il n'est pas nécessaire d'obtenir une prescription médicale, ni d'effectuer les démarches administratives de prise en charge.

Ce format beaucoup plus souple vous permet d'organiser votre cure avec plus de facilité, en tenant compte de votre agenda. Vous pourrez par exemple la glisser facilement dans une période de vacances ou de congés.

Mode
d'emploi

Plus d'infos !



MA CURE
libre

Ma cure libre

À SAINT-LAURENT-LES-BAINS

Une cure médicale en format court.
Parce que nous n'avons pas tous la possibilité de prendre 3 semaines pour sa santé, les Thermes de St-Laurent proposent un format de cure thermale "libre" d'une durée de 5 à 18 jours.

1

Je sélectionne ma cure libre selon mes objectifs

- Prendre soin de ma santé
- Prévenir des pathologies d'ordre Rhumatologiques
- Soigner mes pathologies d'ordre Rhumatologiques
- Simplement « me faire du bien » et m'accorder une pause « santé »

Je choisis

MA CURE LIBRE RHUMATOLOGIE

2

Je souhaite traiter plus spécifiquement

- **Mon dos**
Programme **Dos**
- **Ma Fibromyalgie**
Programme **Répét Fibromyalgie**

Je sélectionne

LE PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE

DE MON CHOIX AFIN D'OPTIMISER
MON SÉJOUR

3

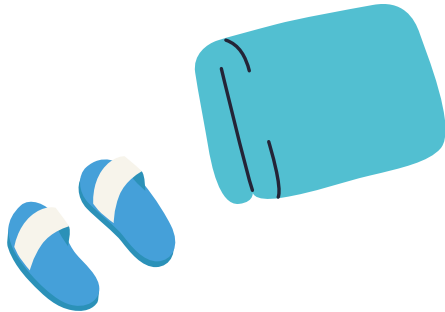
Je personnalise la durée de ma cure libre

DURÉE MINIMUM DE 5 JOURS
Je peux rajouter des journées supplémentaires au tarif de 50 euros la journée, selon mes envies.
Forfait initial de 5 jours : 350 euros

4

Je réserve

MA CURE LIBRE SELON MES OBJECTIFS,
MON PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE
SI BESOIN, SUR LA **DURÉE** DE MON CHOIX



En téléphonant au
01 42 65 24 24

Toutes nos équipes sont disponibles
pour vous accompagner dans vos choix

LISTE DES PARTICIPANTS HÉBERGEMENT

Hôtel	
Les Genets	04 66 46 00 13

Résidences • Locations • Gîtes	
Locations La Vallée	04 66 46 05 11
Meublés Florine Malclès / Gonzales	06 73 27 23 73
Locations Assenat	06 73 00 33 10
Gîtes Communaux	04 66 46 00 71
Chalets Camping Municipal Le Ceytrou	04 66 46 02 03
Le Chat Bleu	04 66 46 22 17
La Petite Marie Ane	06 23 06 14 76

Restaurants	
La Vallée	04 66 46 05 11
Les Genets	04 66 46 00 13
Le Chat Bleu	04 66 46 22 17

RÉSIDENCES



LE LOGIS CÉVENOL
Résidence de tourisme
A 100m des Thermes



TV • Canal + • Wifi
Téléphone • Douche
Cuisine équipée
Linge fourni
parking privatif • Animatrice

01 42 65 24 24
07590 Saint-Laurent-les Bains
saintlaurentlesbains@chainethermale.fr

Camping	
Le Ceytrou	04 66 46 02 03

Santé	
Pharmacie de La Bastide	04 66 46 01 42

Renseignements utiles	
Office de Tourisme	
Saint Laurent-les-Bains	04 66 46 69 94
Saint Etienne de Lugdars	04 66 46 65 36
Langogne	04 66 69 01 38
Gare La Bastide	04 66 46 02 09
Superette Saint-Laurent	04 66 46 08 75
Centre de soins - Langogne	04 66 69 08 67
Pharmacie La Bastide	04 66 46 01 42
Gendarmerie St Etienne de Lugdars	04 66 46 60 31

★★★



**LE HAUT VIVARAIS
LE GÉVAUDAN**
Accès direct aux Thermes par ascenseur



TV • Wifi • Téléphone
Douche
Cuisine • Linge fourni
parking privatif
Garage fermé • Animatrice

01 42 65 24 24
07590 Saint-Laurent-les-Bains
saintlaurentlesbains@chainethermale.fr

LOCATIONS - GÎTES - HÔTEL - RESTAURANTS - COMMERCES





LOCATION DE GÎTES COMMUNAUX
Réservations Mairie: **04 66 46 00 71**
mairie@saint-laurent-les-bains.fr

LOCATIONS ST LAURENT-LES-BAINS



3 appartements (40m²) dans maison de village
ASSENAT MICHEL ET PATRICIA
Equipés Wifi
Tél. 06 73 00 33 10
Mail: patricia.assenat@gmail.com

MEUBLÉS GONZALEZ
À LOUER DANS LE VILLAGE
STUDIOS
(RDECH ET 1^{er} ÉTAGE)
Proche des Thermes
MALCLES Florine /
GONZALEZ Patrice
Tél. 06 73 27 23 73
florine.malcles@yahoo.fr



LOCATIONS - RESTAURANT - BAR



“La Vallée”
CUISINE TRADITIONNELLE
LOCATIONS STUDIOS
07590 Saint-Laurent-les-Bains
Tél. 04 66 46 05 11
françoise.malcles@orange.fr

Hôtel - Bar - Restaurant
Les Genets



Tél. 04 66 46 00 13 • 06 26 01 44 54
Mail : hotelgenets@hotmail.fr
48250 - LA BASTIDE-PUYLAURENT



Épicerie du Village
Florine MALCLES
Multiservices
Tabac • Souvenirs
07590 Saint-Laurent-les-Bains
Tél. 04 66 46 08 75



**LOCATIONS SAISONNIÈRES
D'APPARTEMENTS**
A 10 mn des Thermes

- Tout équipés
- Parc
- Espace détente
- Accès privé à la rivière
- Chiens acceptés
- Parking privé (Impasse de l'Allier)

Route de Mende - 48 250 LA BASTIDE-PUYLAURENT
Tél : 06 23 06 14 76 - Mail : pascalhermet@yahoo.fr

Pharmacie DE LA BASTIDE
ORTHOPÉDIE - MATÉRIEL MEDICAL
AROMATHÉRAPIE - HOMÉOPATHIE
TÉLÉCONSULTATION

48250 La Bastide Puylaurent

Tél. 04 66 46 01 42
Fax 04 66 46 07 13

pharmaciedelabastide@hotmail.fr



Ô P'tit Marché
ÉPICERIE • SALON DE THÉ
DÉPOT DE PAIN • BAR

Place de l'Église - 48250 La Bastide Puylaurent
06 31 59 71 14
luc.besse07@gmail.com



AU CHAT BLEU
GÎTE-RESTAURANT
Terrasse avec vue panoramique

04 66 46 22 17

MENU du JOUR : 15 €
Entrée + Plat + Fromage ou dessert

CARTE de FIDÉLITÉ
10 repas achetés
le 11^{ème} offert

Le Village
07590 ST LAURENT-LES-BAINS

OUVERT 7j/7
du 20/03 au 20/11
de 7h00 à 22h00



BAZAR - PRESSE



Mad. CHABALIER
LIBRAIRIE • CADEAUX
JOUETS • VÊTEMENTS
CHAUSSURES
DROGUERIE

Horaires :
8^h 30 à 12^h et 14^h 30 à 19^h

Ouvert le dimanche matin
La Bastide – Place de l'Église 

Tél./Fax 04 66 46 02 24

LE CEYTROU*
Camping municipal



LOCATIONS CHALETS • Caravanes toutes équipées
Rivière et pêche à Proximité
Restaurant • Tennis • Mini-golf • Jeux de boule • Jeux pour enfants
CONTACT : Franck et Delphine
Tél. 04 66 46 02 03 ou 06 12 61 72 61
Site@Ceytrou Facebook..LE CEYTROU.BUSSINESS.SITE
Mail : camping.ceytrou@gmail.com

**A deux pas de St-Laurent
La Bastide et Langogne**

Sur les hauts plateaux Cévenols, à 1000 m d'altitude, à LUC, est implantée, depuis trois générations la FROMAGERIE RISSOAN. RISSOAN c'est un nom qui allie terroir et savoir faire : modernité et tradition au service d'un consommateur de plus en plus exigeant. C'est aussi une famille de fromagers, qui, depuis 1948, a su faire évoluer une gamme de produits sans y perdre sa personnalité. Cette structure familiale échappe au standard de la profession.

Depuis des années et bien avant la mode d'une alimentation naturelle, RISSOAN a su tirer le meilleur de sa qualité lié à un environnement exceptionnel, grâce aussi au lait collecté uniquement sur des élevages de montagne. La laiterie RISSOAN a su s'adapter à la nouvelle distribution, en offrant une gamme complète de fromages traditionnels au lait entier, mais aussi très actuels avec des produits allégés et savoureux.

VENTE AU DETAIL AU MAGASIN DE LA LAITERIE

Fromages de Lozère depuis 1948

Entre La Bastide et Langogne
48250 LUC

Tél : 04 66 46 60 09
Fax : 04 66 46 61 82

www.laiterie-rissoan.fr



LOZÈRE - Depuis 1948



LE CLUB THERMAL



Fidélité et parrainage

Vous aimez votre cure à la Chaîne Thermale du Soleil ?

Profitez de nombreux avantages, chez vous et pendant votre séjour en adhérent au Club Thermal.

Inscrivez vous vite !

www.club-thermal.com

FAITES-VOUS PLAISIR !

Selon votre statut BLEU, ARGENT ou OR, vous bénéficiez de réductions sur toutes nos prestations : hébergement, Service Premier, activités forme, soins au spa, boutiques, bons cadeaux, cure libre pour votre accompagnant.

ÉCONOMISEZ !

Votre fidélité récompensée ! Dès votre deuxième cure, vous profitez d'une réduction de 15 € sur vos arrhes thermales.

BON ANNIVERSAIRE !

Une petite surprise « Made in Chaîne Thermale » vous attend le jour de votre anniversaire, si vous êtes en cure, avec nous, ce jour-là. Convivialité et joyeux souvenirs à la clé ! Réservée aux membres Argent et Or.

UNE PLATEFORME WEB PERSONNALISÉE

Vous pouvez accéder à tout moment à votre espace personnel digital du Club. Une fois connecté sur votre compte, vous avez accès à :

- **Votre Profil personnel**, votre Statut Membre et la liste des avantages qu'il confère.
- **Des contenus santé et bien-être de grande qualité** : cours de sport en vidéo, dossiers santé, recettes de cuisine diététique...
- **Un espace Parrainage** pour inscrire vos filleuls potentiels et suivre vos parrainages.

FICHE D'INSCRIPTION

Votre réservation avec un numéro unique
01 42 65 24 24 ou par mail
reservations@chainethermale.fr



THERMES DE SAINT-LAURENT-LES-BAINS

Ouverts du 29 mars au 7 novembre 2024

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Informations personnelles

1^{er} curiste

Nom :
Prénom :
Date de naissance (jj/mm/aa) :
Tél. fixe ou mobile :
Email :
Adresse :
Code postal et ville :
Le médecin prescripteur de votre cure conventionnée
Nom : Dr.
Prénom :
Adresse :
Code postal et ville :

2^e curiste

Nom :
Prénom :
Date de naissance (jj/mm/aa) :
Tél. fixe ou mobile :
Email :
Adresse :
Code postal et ville :
Le médecin prescripteur de votre cure conventionnée
Nom : Dr.
Prénom :
Adresse :
Code postal et ville :

Prise en charge

DE VOTRE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

1^{er} curiste

☐ Vous êtes pris en charge par un organisme social
Si oui, votre n° d'immatriculation Sécurité Sociale
.....
Votre mutuelle :

2^e curiste

☐ Vous êtes pris en charge par un organisme social
Si oui, votre n° d'immatriculation Sécurité Sociale
.....
Votre mutuelle :

TRAITEMENT THERMAL

Indication ☐ Rhumatologie RH

Indication ☐ Rhumatologie RH

Médecin de cure

Si vous êtes déjà curiste à Saint-Laurent-les-Bains,

1^{er} curiste nom de votre médecin de cure : Dr.

2^e curiste nom de votre médecin de cure : Dr.

Prenez rendez-vous directement avec le médecin thermal de votre choix avant votre arrivée.

Durée

DE VOTRE CURE THERMALE

- ☐ Cure conventionnée (21 jours dont 18 jours de soins)
☐ Cure libre de 5 à 18 jours • Précisez le nombre de jours :

NON REMBOURSE

Programmes complémentaires

Arrhes de 30 € à verser lors de la réservation

Dos 139 €/personne ☐ 1^{er} curiste ☐ 2^e curiste
Répit Fibromyalgie 165 €/personne ☐ 1^{er} curiste ☐ 2^e curiste

Option santé-active

Arrhes de 30 € à verser lors de la réservation

Option Santé-Active Classic 165 €/pers ☐ 1^{er} curiste ☐ 2^e curiste
Option Santé-Active Mini 85 €/pers ☐ 1^{er} curiste ☐ 2^e curiste

vos dates

DE CURE CONVENTIONNÉE OU LIBRE

Date de début de cure souhaitée (* si la 1^{re} date est indisponible)

1^{er} curiste

1^{er} choix 2024

2^e choix* 2024

2^e curiste

1^{er} choix 2024

2^e choix* 2024

Plage horaire DE DÉBUT DE SOINS

VOTRE SOUHAIT D'HÉBERGEMENT À LA CHÂÎNE THERMALE DU SOLEIL

Date d'arrivée 2024 • Date de départ 2024 • Heure approximative d'arrivée h

RÉSIDENCE LE LOGIS CÉVENOL _____

☐ Studio Standard ☐ Studio Classic ☐ Studio Confort ☐ Studio Grand Confort ☐ P. complète ☐ 1/2 Pension

RÉSIDENCE LA VALLÉE*** _____

☐ Studio Standard ☐ Studio Classic ☐ Studio Confort ☐ Studio Grand Confort ☐ Appartement : 2 pièces ☐ P. complète ☐ 1/2 Pension

☐ Nombre de curistes ☐ Nombre d'adultes ☐ Nombre d'enfants ☐ Lit d'appoint (-15 ans) ☐ Grand lit ☐ Petit lit

☐ Supplément garage ☐ Supplément ménage

Le détail des garanties, leurs modalités et conditions d'application et les cas d'exclusions figurent dans les conditions générales, disponibles sur simple demande auprès de Diot Siaci CLC.

THERMES DE SAINT-LAURENT-LES-BAINS

07 590 Saint-Laurent-les-Bains
saintlaurentlesbains@chainethermale.fr

OUVERTS
DU 29 MARS AU
7 NOVEMBRE
2024

 **Centrale de réservation
Flandres**

SAINT-AMAND-LES-EAUX



BAINS-LES-BAINS



SAINT-HONORÉ-LES-BAINS



BOURBON-
L'ARCHAMBAULT



LE MONT DORE



JONZAC



BARBOTAN-
LES-THERMES



PRÉCHACQ-
LES-BAINS



CAMBO-
LES-BAINS



EUGÉNIE-
LES-BAINS



CRANSAC-
LES-THERMES



MOLITG-
LES-BAINS



LA PRESTE-
LES-BAINS



AMÉLIE-
LES-BAINS



LAMALOU-
LES-BAINS



LE BOULOU



**ST-LAURENT-
LES-BAINS**



RH

GRÉOUX-
LES-BAINS



Votre cure et
votre hébergement
en **un appel** ou **un clic**

01 42 65 24 24

reservations@chainethermale.fr

www.chainethermale.fr