

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

AFFECTIONS DIGESTIVES

DIABÈTE I & II

RHUMATOLOGIE

17 MARS 2025 • 13 DÉCEMBRE 2025

LES THERMES DE VALS-LES-BAINS

Reconnus sur le plan
européen comme la
station du diabète

La station de Vals-les-Bains vous accueille toute l'année dans un cadre exceptionnel, au cœur d'une nature préservée, pour vivre le temps d'un séjour au rythme de son histoire, de sa culture, de ses arts et ses loisirs.

SOMMAIRE

LA CURE THERMALE	4
LES 3 PILIERS DES THERMES DE VALS-LES-BAINS	5
LES EAUX BIENFAISANTES DE VALS-LES-BAINS	6
LA CURE EN AFFECTATIONS DIGESTIVES (AD)	8
LA STATION EUROPÉENNE DU DIABÈTE	9
LA CURE EN RHUMATOLOGIE (RH)	10
LA CURE EN DOUBLE ORIENTATION	11
LES SOINS THERMAUX	12
LES BIENFAITS D'UNE CURE À VALS-LES-BAINS	13
LES MÉDECINS	14
COMMENT ORGANISER SA CURE	15
COMMENT SE DÉROULE UNE CURE THERMALE ?	16
LES TARIFS	16
LA FICHE RÉSERVATION	17
COMMENT PRESCRIRE UNE CURE EN DOUBLE ORIENTATION ?	18
LA NUTRITION	19
LES ACTIVITÉS	20
LE SPA SÉQUOIA REDWOOD	22
EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE	23
NOS PROGRAMMES	24
NOS SÉJOURS SANTÉ	25
LES HÉBERGEMENTS	26

LA CURE THERMALE

Bienvenue aux Thermes de Vals-les-Bains, havre de bien-être et joyau niché au cœur des paysages enchanteurs de l'Ardèche ! Notre commune vous ouvre les portes d'une expérience unique, mêlant traditions thermales et splendeurs naturelles.

Située entre vallées verdoyantes et sommets majestueux, Vals-les-Bains tire son charme d'un cadre exceptionnel, propice à la détente et à la revitalisation. Notre station thermale se distingue par la qualité de ses eaux aux propriétés bienfaisantes, offrant une parenthèse de soins et de relaxation au sein d'un écrin préservé.

Imprégnez-vous de l'atmosphère unique qui émane des lieux et découvrez les secrets de ces eaux bénéfiques qui ont forgé la réputation de Vals-les-Bains.

Que vous soyez en quête de ressourcement, de soins thermaux de qualité, ou tout simplement d'une escapade au cœur de la nature, Vals-les-Bains vous promet une expérience inoubliable. Rejoignez-nous pour une parenthèse dédiée à la détente que nous vous proposons, où le patrimoine naturel et le bien-être s'entrelacent pour un séjour ressourçant au cœur de l'Ardèche.





LE DÉROULÉ D'UNE CURE À VALS-LES-BAINS

LES 3 PILIERS DES THERMES DE VALS-LES-BAINS

LA DIÉTÉTIQUE

Mélody notre diététicienne, informe chaque curiste de l'importance d'une alimentation saine et variée.

Vous pouvez bénéficier de ses conseils tout au long de votre cure thermale. Melody est également diplômée en diabétologie et en sport santé.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lors de votre cure, plusieurs activités vous sont proposées pour accompagner votre remise en forme. Vous retrouverez une salle de sport disposant d'appareils et encadrée par des coachs diplômés.

Vous pouvez participer à des séances de Qi Gong, Pilates ou encore Yoga durant votre séjour. En-dehors de vos soins, vous pouvez profiter de la piscine thermale certains jours, avec des sessions d'aquagym, d'aquabike et d'aqua-circuit en soirée.

LES BIENFAITS DES SOINS THERMAUX

Suite à la prescription par le médecin thermal, durant la cure, les soins sont prodigués par des équipes qualifiées et à l'écoute.

La cure de boisson a également de nombreux effets contre les affections digestives. Les eaux thermales de Vals-les-Bains y sont reconnues depuis 1867.

La boue thermale utilisée à Vals-les-Bains aura une activité anti-inflammatoire, vitaminique ainsi que différentes actions sur la pathologie rhumatismale.

VOTRE CURE À VALS-LES-BAINS

LES EAUX BIENFAISANTES DE VALS-LES-BAINS

Le parcours de l'eau thermale de Vals-les-Bains

L'eau de pluie tombe sur le Massif de l'Aubespys, (Moureyre et Cournialet) à plus de 950 m d'altitude au Nord-Ouest de Vals-Les-Bains puis s'infiltré dans ses failles.

Au cours de son long et tumultueux parcours sous terre, l'eau de pluie se réchauffe grâce au magma terrestre pouvant atteindre 150 à 250° et allant jusqu'à 4 500m de profondeur.

C'est lors de son circuit ascendant qu'elle va s'enrichir en minéraux. C'est ce qui va faire d'elle une eau thermale riche et vertueuse. Ensuite, l'eau chute en température lorsqu'elle remonte en surface.

Des années plus tard, elle est puisée par nos forages et arrive jusqu'aux Thermes de Vals-les-Bains.





7 SOURCES AUX BIENFAITS INCOMPARABLES

► LA CONSTANTINE

La Constantine est une des plus célèbres eaux à Vals car elle est la plus vertueuse dans les surcharges pondérales, les dyspepsies (digestions lentes) et la goutte. C'est une eau très fortement minéralisée (9 g/L), bicarbonatée sodique comme d'ailleurs l'ensemble des eaux minérales de Vals-les-Bains.

► LA PRÉCIEUSE

La Précieuse, bue thermalisée, fait généralement faire la grimace à plus d'un de nos curistes. Il s'agit d'une eau très intéressante dans le traitement des maladies hépatiques, les dyspepsies, le diabète et les constipations légères. Elle est fortement minéralisée (7,5 g/L).

► LA DOMINIQUE

La Dominique est une eau unique en France, elle est une des plus ferro-arsenicales. Elle est très utile dans les anémies et les grandes fatigues. On peut la conseiller aussi dans les phénomènes allergiques.

► LA DÉSIREE

La Désirée est également fortement minéralisée (7,78g/L). Elle est très magnésienne et principalement utilisée pour ses vertus laxatives mais aussi digestives, dans les maladies hépatiques et le diabète.

► LA RIGOLETTE

La Rigolette, quant à elle, serait plutôt prescrite dans les colites avec accélération du transit et dans les digestions lentes. Elle est un peu moins minéralisée (6,34 g/L).

► LA CAMUSE

La Camuse est très estimée par les médecins thermaux valsois. Elle n'a que 4g/L de sels minéraux. Elle ressemble un peu à la Précieuse. On l'utilise dans les paresse digestives, les colites fonctionnelles spasmodiques sans troubles du transit.

► LA SAINT-JEAN BIS

La Saint-Jean Bis est une eau moins minéralisée qui peut être bue sans prescription médicale.

Ces eaux, doit-on le rappeler, sont de véritables « médicaments » et ne peuvent être bues que sur prescription médicale. On les consomme par petite quantité à chaque prise, 150 g en général, trois ou quatre fois par jour durant 3 semaines. Toutes ces eaux sont des eaux froides que la nature nous livre entre 12 et 16 degrés.

Ca⁺⁺

Calcium
Renforce les os,
réduit le stress

Mg⁺⁺

Magnésium
Relaxation musculaire,
équilibre nerveux

Na⁺

Sodium
Regulation hydrique,
pression sanguine

K⁺

Potassium
Fonction musculaire,
équilibre acido-basique

...

Minéraux
Ion chlorure, fer, cuivre,
ion sulfate...

CURE EN AFFECTIONS DIGESTIVES (AD)

Le passage en centre thermal agira sur plusieurs affections digestives : fonctionnement de l'intestin et de l'estomac, traitement de l'obésité et des affections métaboliques résultant d'une surcharge pondérale, prévention des troubles associés...

La cure thermale en affections digestives traite les maladies métaboliques et digestives suivantes :

Diabète de type 1 et 2

Colopathie fonctionnelle ou le syndrome de l'intestin irritable (SII) avec ou sans troubles du transit

Colites diverticulaires, infectieuses, microbiennes, parasitaires ou inflammatoires (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique)

Maladies fonctionnelles du tube digestif haut, comme les hernies hiatales ou gastrites, séquelles fonctionnelles des hépatites, séquelles de chirurgie digestive

Migraines à expression digestive

Allergies digestives

Obésité avec ou sans troubles métaboliques comme le diabète ou l'hyperlipidémie

Les Thermes de Vals-les-Bains sont spécialisés dans le traitement du diabète grâce à ses eaux thermales qui permettent, entre autres, une action sur le métabolisme et la régulation de la glycémie ainsi qu'à une équipe diplômée en diabétologie.

Notre établissement vous accompagne dans la démarche de perte de poids en utilisant les propriétés bénéfiques de nos eaux thermales. Notre équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, diététicienne, coachs sportifs et psychologue) est là pour vous aider à adopter un mode de vie plus sain.

Les soins et leurs mécanismes d'action

Du fait de l'importance de la composition physico-chimique de l'eau thermale dans le traitement des affections de l'appareil digestif et maladies métaboliques, la cure de boisson est le fondement de la cure AD, à laquelle il faut ajouter des soins généraux.

**LES SOINS
THERMAUX EN
AFFECTIONS
DIGESTIVES**

Douche au jet
Douche pénétrante
Douche générale
Douche forte pression
Vaporarium

Cataplasme
Frigithérapie
Cure de boisson
Piscine de mobilisation

LA STATION EUROPÉENNE DU DIABÈTE

Le diabète, sous toutes ses formes, représente depuis 80 ans l'indication principale de Vals-les-Bains. Il s'inscrit dans le cadre de l'indication thérapeutique « AD », Affections Digestives et métaboliques.

De par l'action « médicinale » de ses eaux qui sont de véritables « tisanes de granit », les curistes diabétiques notent une amélioration tant sur leur équilibre glycémique que sur les autres facteurs métaboliques (cholestérol, acide urique, surpoids..).

Cette cure permet d'éviter la dégradation du pancréas ou dans certains cas de la retarder et dans bien des cas de repousser l'escalade médicamenteuse ou le passage à l'insuline.

5 TYPES D'INDICATIONS à la Cure Thermale à Vals-les-Bains



- **L'état prédiabétique et para-diabétique** chez les personnes en surpoids et les personnes ayant des antécédents familiaux de Diabète.
- Les **Diabètes de type 2** appelés auparavant Diabètes gras, traités par régime seul ou traitements antidiabétiques oraux.
- Les **Diabètes de type 2** ayant évolué vers **l'Insulinothérapie**.
- Les **Diabètes juvéniles**, le plus souvent de type 1, où l'éducation thérapeutique est fondamentale.
- Les Diabètes, quels qu'ils soient, **avec complication**.

Durant la cure, et parallèlement au traitement diabétique à proprement dit, l'accent est mis sur le côté éducatif, diététique et thérapeutique. Durant le séjour thermal, le curiste apprend à accepter son diabète, à mieux vivre avec sa pathologie à travers un meilleur équilibre alimentaire et une meilleure hygiène de vie, incluant une activité physique quotidienne, adaptée à chaque individu. L'équipe pluridisciplinaire est là pour vous aider à surmonter vos difficultés et vous stimuler dans votre démarche de prise en soin.

CURE EN RHUMATOLOGIE (RH)

Suivre une cure thermale rhumatologie (RH) permet d'améliorer la souplesse des tissus et de réduire les douleurs au quotidien. La cure rhumatologie participe également à l'amélioration des capacités fonctionnelles des articulations et propose une réelle alternative au traitement des rhumatismes par l'administration régulière d'anti-inflammatoires.

Thérapeutique naturelle et dépourvue d'effets secondaires, la cure thermale « Rhumatologie » soulage efficacement les douleurs articulaires.

Elle permet en outre au patient de diminuer :

L'arthrose dans toutes ses localisations (genou, hanche, colonne vertébrale)

Les rhumatismes inflammatoires (arthrite, polyarthrite)

Les tendinites et périarthrites

La polyarthrite rhumatoïde

La fibromyalgie

Les séquelles de traumatisme et de fracture

Les séquelles d'algodystrophie

Les séquelles de l'ostéoporose

Les suites de chirurgie orthopédique

La spondylarthrite ankylosante

Les soins et leurs mécanismes d'action :

D'une durée de 18 jours, la cure thermale en rhumatologie fait à la fois intervenir des soins généraux, qui concernent l'ensemble du corps (douche générale, piscine de mobilisation, douche pénétrante) et des soins locaux (applications locales de boue, frigithérapie, jets en piscine, douche au jet...). Les effets bénéfiques des soins thermaux sont principalement liés à la chaleur, qui procure un effet décontractant et l'eau thermale possède des vertus pour soulager les douleurs et améliorer la souplesse des tissus articulaires. Les massages par douche/jets hydromassants ont également une action antalgique.

Les soins prodigués, à visée sédative et rééducative, permettent d'améliorer efficacement la mobilité et de réduire la douleur, conduisant à une moindre consommation de médicaments le reste de l'année.

LES SOINS THERMAUX EN CURE RHUMATOLOGIE

Douche au jet

Douche pénétrante

Douche générale

Douche forte pression

Vaporarium

Boue des mains

Illutation

Frigithérapie

Piscine de mobilisation

CURE EN DOUBLE ORIENTATION

Une cure thermale en double orientation permet de traiter 2 pathologies en même temps. À Vals-les-Bains, nos curistes pourront soigner leurs problèmes métaboliques et leurs rhumatismes.

La prescription d'une cure thermale à double orientation comprend toujours une orientation majeure et une orientation mineure. Lors d'une cure thermale en double orientation, le curiste bénéficie de tous les soins thermaux concernant son affection principale et la moitié des soins thermaux prévus pour son affection secondaire.

CURE EN DOUBLE ORIENTATION QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Double orientation AD/RH »

Signifie que l'Affection Digestive (AD) est la cure principale, comprenant 4 soins par jour, tandis que la Rhumatologie (RH) est la cure secondaire avec 2 soins par jour.

« Double orientation RH/AD »

Signifie que la Rhumatologie (RH) est la cure principale, comprenant 4 soins par jour, tandis que l'Affection Digestive (AD) est la cure secondaire avec 2 soins par jour.

EXEMPLES DES 2 CAS

AD/RH

4 soins AD
+ 2 soins RH
= 6 soins / jour

RH/AD

4 soins RH
+ 2 soins AD
= 6 soins / jour

6 SOINS
PAR JOUR
AU LIEU
DE 4

Les cures thermales conventionnées (remboursées) sont prises en charge par l'assurance maladie lorsqu'elles sont prescrites par un médecin, traitant ou spécialisé.





LES SOINS THERMAUX

DOUCHE AU JET AD / RH

Douche manuelle chaude réalisée par un hydrothérapeute à l'aide d'un jet d'eau thermale.

DOUCHE PÉNÉTRANTE AD / RH

Rampe de douche en pluie chaude réalisant un massage sur le curiste couché.

DOUCHE GÉNÉRALE AD / RH

Plusieurs jets d'eau chaude permettent un effet de massage décontractant, antalgique et tonifiant.

VAPORARIUM AD / RH

Bain de vapeur thermale de 45 à 48°C.

CATAPLASME AD

Application de boue sur 3 localisations (AD) rachis, hépatique et cadre colique.

BOUE DES MAINS RH

Exercice des mains dans la boue thermale chaude.

FRIGITHÉRAPIE AD / RH

Application de gel à base d'eau thermale au niveau des jambes ayant un effet stimulant.

ILLUTATION RH

Application de boue thermale sur les articulations.

CURE DE BOISSON AD

À consommer selon la prescription du médecin thermal.

PISCINE DE MOBILISATION AD / RH

Séance de mobilisation articulaire contrôlée et adaptée.

DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE AD / RH

Dans une piscine d'eau thermale, chaque poste de soin est équipé de jets sous marins à forte pression.





LES BIENFAITS D'UNE CURE THERMALE À VALS-LES-BAINS

- ▶ La cure thermique est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète et de rhumatisme.
- ▶ La prise en charge est individualisée dans une **structure familiale à taille humaine**.
- ▶ La cure a un effet global sur le plan général, physique et mental.
- ▶ L'efficacité du traitement résulte de la **synergie** du limon et d'eau thermique.
- ▶ Les techniques de soins sont pratiquées par un **personnel qualifié et bienveillant**.
- ▶ L'information et la sensibilisation à **une meilleure hygiène de vie**, grâce à notre **équipe pluridisciplinaire** : médecins, infirmières, diététicienne, coach sportifs qualifiés, psychologue. Les techniques de soins sont pratiquées par un personnel qualifié et bienveillant.

LES MÉDECINS

Liste des médecins affiliés aux Thermes de Vals-les-Bains.
Choisissez votre médecin thermal dans la liste ci-dessous.

CENTRE DE SANTÉ SITHÈRE

19 Avenue Paul Ribeyre
Bâtiment accueil de l'Hôpital
de Vals-les-Bains

MÉDECINS THERMAUX DU CENTRE DE SANTÉ SITHÈRE

Médecine générale et thermale
Prise de rendez-vous avec les médecins
au : Tél. 07 56 47 62 19
Possibilité de prendre RDV sur Doctolib

DR DELCOUR ERIC

Médecine thermale, ostéopathie,
homéopathie
Tél. 04 75 52 19 19
*Consultation possible sur Montélimar
(prise de rendez-vous au même numéro de
téléphone)*

DR FABRE ADELINÉ

Médecine générale et thermale
16 rue Baptiste Marcet
07200 Aubenas
Tél. 04 75 89 28 06
*Possibilité de prendre RDV
sur docrendezvous.fr*
*1^{ère} consultation à Aubenas
2^e et 3^e consultations à Vals-les-Bains.*

MAISON DE SANTÉ ELISABETH STIBLING

85 Montée du Bois Vert
07600 Vals-les-Bains

DR SAID HATEM

Endocrinologie, diabétologie,
médecine thermale
Tél. 06 51 39 34 72
Possibilité de prendre RDV sur Doctolib

DR NGUYEN AURORE

Médecin physique et de réadaptation,
médecine thermale
Tél. 04 58 55 00 42
*Possibilité de prendre RDV
sur docrendezvous.fr*

DR GHETU PLACSIM CATALINA

Médecine générale et thermale
288 Parking de la Volane
Résidence Les Jardins de la Poste
07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 94 62 41

COMMENT ORGANISER SA CURE ?

 **01 • Consultez votre médecin traitant** afin qu'il vous prescrive une cure thermale à Vals-les-Bains et vous délivre une demande de prise en charge. Celle-ci peut vous être envoyée. Vous devez pouvoir être autonome pour effectuer votre cure. L'équipe des Thermes est présente pour accompagner le curiste mais ne peut pas assister celui-ci.

 **02 • Retournez votre demande de prise en charge auprès de votre caisse d'Assurance Maladie.** Vous devriez recevoir une réponse dans le mois. Attention, cela peut être sur votre compte Ameli si vous êtes affilié-e à la CPAM. Lors de la réception de votre prise en charge, vérifiez que l'accord de cure correspond bien aux indications de Vals-les-Bains (AD ou RH), vérifiez également si la double orientation est bien indiquée, puis sa période de validité (prise en charge valable pour l'année civile 2025) et le taux de prise en charge (ex : avec exonération A.L.D. jusqu'à 100%).

 **03 • Réservez votre logement.** Consultez la liste des hébergements disponible à la fin de ce magazine ou contactez l'Office de Tourisme pour obtenir la liste complète. Tél. 04 75 89 02 03

 **04 • Prenez rendez-vous avec un médecin thermal avant votre arrivée aux Thermes de Vals-les-Bains.** Votre rendez-vous avec le médecin thermal devra être planifié soit la semaine avant votre début de cure, soit le premier jour de votre cure (à vous de vous organiser avec lui pour fixer un rendez-vous).

 **05 • Adressez la fiche de réservation ci-jointe au secrétariat des Thermes :**

- Soit sur notre site web dans l'onglet "Réservez votre cure"
- Soit dans le magazine des Thermes de Vals-les-Bains, vous pouvez remplir la feuille détachable p.17 et l'envoyer à :

Les Thermes de Vals-les-Bains
15 avenue Paul Ribeyre - 07600 Vals-les-Bains

Votre inscription sera confirmée dès réception de l'ensemble des éléments suivants :

Un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre des Thermes de Vals-les-Bains

La fiche de réservation dûment complétée

La photocopie du volet 2 de votre prise en charge
La date et l'heure de rendez-vous avec le médecin thermal

Le volet 1 sera donné au médecin thermal lors de la première consultation. Nous vous confirmerons par courrier ou par e-mail la date effective de votre cure et l'heure de votre rendez-vous aux Thermes de Vals-les-Bains pour vos 3 semaines de cure.

 **06 • Préparez votre valise.**
Comment bien préparer votre valise ?
Voici les indispensables à prendre avec vous :

- Deux maillots de bain (nous vous conseillons de prendre des deux pièces)
- Un bonnet de bain (obligatoire)
- Des chaussures antidérapantes (tongs interdites)

Toute personne n'ayant pas de chaussures adaptées ne pourra pas accéder aux soins.
Vente de matériel sur place.

- Une serviette en plus pour vos soins.

NOUVEAU En plus du linge fourni un kit linge supplémentaire payant vous sera proposé dès votre entrée de cure.

- Votre dossier médical
- Un bilan sanguin récent

 **07 • Premier jour de cure.**

- Rendez-vous à l'accueil des Thermes de Vals-les-Bains après votre consultation avec le médecin thermal qui vous aura remis votre ordonnance des soins.
- Puis présentez-vous au minimum 45 minutes avant le début de vos soins (l'heure est indiquée sur le courrier de réservation).

Un planning de soin sera établi avec vos horaires détaillés pour la durée de votre cure en fonction de votre prescription médicale.

Si vous n'êtes pas bénéficiaire du CSS, vous devez régler le complément tarifaire

 **08 • Planning et interruption de cure.**
Les jours d'absence ne sont ni reportés, ni récupérés et doivent être justifiés. Pour être pris en charge, la durée de la cure est obligatoirement de 18 jours. Les caisses d'assurance maladie considèrent que si la cure est interrompue, la prise en charge s'annule. En conséquence, quels que soient le taux, le risque, le régime de prise en charge et les motifs d'interruption de cure, le curiste doit régler le montant correspondant aux soins effectués et présenter à sa caisse la prise en charge complétée par l'établissement thermal.

COMMENT SE DÉROULE UNE CURE THERMALE ?

Une cure thermale se déroule sur 21 jours (18 jours de présence), elle est prise en charge par la sécurité sociale, elle comprend des soins thermaux prescrits par le médecin thermal.

Aux Thermes de Vals-les-Bains nous ne pratiquons des soins que le matin, en général de 6h à 14h et du lundi au samedi. La cure est fermée le dimanche.

Les soins durent environ 1h30 par curiste.

Organisez votre journée comme vous le souhaitez ! Profitez des équipements de l'établissement thermal : salle de sport, marche accompagnée par nos coach sportifs, Spa Séquoia Redwood, assistez aux conférences (gratuites) données par nos équipes, partez découvrir le territoire à votre convenance...



TARIFS

AU 1^{er} JANVIER 2024

Tarifs susceptibles de changer à partir du 1^{er} janvier 2025.

	MONTANT DU FORFAIT	TICKET MODÉRATEUR	COMPLÉMENT TARIFAIRES * à la charge du curiste
AD1	542,45 €	189,86 €	69,21 €
AD3	600,01 €	210,00 €	76,59 €
RH1	574,51 €	201,08 €	73,30 €
RH3	655,11 €	229,29 €	83,60 €
AD1/RH	829,70 €	290,40 €	105,85 €
AD3/RH	887,26 €	310,54 €	113,23 €
RH3/AD	845,74 €	296,00 €	107,92 €
RH1/AD	926,34 €	324,22 €	118,22 €

* peut être pris en charge selon votre mutuelle.

QU'ALLEZ-VOUS RÉGLER À VOTRE ARRIVÉE EN CURE THERMALE ?

CAS 1

Vous disposez d'une prise en charge à 100% : Vous réglez uniquement le Complément Tarifaire (colonne 3).

CAS 2

Vous disposez d'une prise en charge à 65% : Vous réglez les 35% non pris en charge par votre Assurance Maladie. Ticket Modérateur (colonne 2) + Complément Tarifaire (colonne 3).

CAS 3

Vous êtes bénéficiaire de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS) : Vous n'aurez rien à régler. Merci d'apporter une attestation.

Complément tarifaire : Un séjour thermal est une démarche médicale encadrée par des décrets. Comme tout acte médical, un certain pourcentage est pris en charge par le régime obligatoire de l'Assurance maladie et la partie restante (le complément tarifaire) peut faire l'objet d'une prise en charge par une mutuelle. En 2014, une loi a été votée concernant l'application d'un complément tarifaire supplémentaire dans le cadre d'une cure thermale. Ce montant est fixé chaque année par l'Assurance Maladie.

FICHE DE RÉSERVATION

CURE DU AU

1 à 2 personnes : à retourner avec le volet 2 de la prise en charge et un chèque d'arrhes de 50 € par personne à l'ordre de STVB

AVANT DE NOUS ENVOYER VOTRE FICHE, PENSEZ À VÉRIFIER :

- Que votre accord de prise en charge de cure correspond bien avec la ou les indications de Vals-les-Bains.
- Que vous avez pris rendez-vous avec le médecin thermal de votre choix avant de débiter vos soins

CURISTE 1 (joindre la prise en charge)

J'accepte que mes données de santé ci-dessous soient traitées par les Thermes de Vals-les-Bains à des fins d'organisation, de dispense et d'administration des soins.

Indication(s) thérapeutique(s) :

Affections digestives Rhumatologie Affections digestives + Rhumatologie Rhumatologie + Affections digestives

Nom Prénom : Date de naissance :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Téléphone portable Email :

Médecin thermal (obligatoire) Nom du médecin thermal :

Rendez-vous le : à

Médecin demandeur de votre cure Nom Prénom :

Adresse :

CSS* : Oui Non *merci de joindre la photocopie de votre attestation Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

J'autorise les Thermes de Vals-les-Bains de me transmettre des informations et des actualités de la station thermale par e-mails.

CURISTE 2 (joindre la prise en charge)

J'accepte que mes données de santé ci-dessous soient traitées par les Thermes de Vals-les-Bains à des fins d'organisation, de dispense et d'administration des soins.

Indication(s) thérapeutique(s) :

Affections digestives Rhumatologie Affections digestives + Rhumatologie Rhumatologie + Affections digestives

Nom Prénom : Date de naissance :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Téléphone portable Email :

Médecin thermal (obligatoire) Nom du médecin thermal :

Rendez-vous le : à

Médecin demandeur de votre cure Nom Prénom :

Adresse :

CSS* : Oui Non *merci de joindre la photocopie de votre attestation Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

J'autorise les Thermes de Vals-les-Bains de me transmettre des informations et des actualités de la station thermale par e-mails.

COMMENT PRESCRIRE UNE CURE EN DOUBLE ORIENTATION ?

En remplissant le questionnaire de prise en charge Cerfa, le médecin (traitant ou spécialiste) mentionne l'orientation principale de son patient et indique qu'un traitement annexe est justifié, en précisant alors l'orientation secondaire.

Dans quel cas prescrire en double orientation ?

Deux types de cas peuvent nécessiter une cure en double orientation :

- le patient a une pathologie pouvant être prise en charge dans deux orientations
- le patient souffre de deux pathologies différentes, pouvant chacune être prise en charge dans le cadre d'une cure thermale.

VÉRIFIER SA PRISE EN CHARGE

cerfa
N° 11140*04

PRISE EN CHARGE ADMINISTRATIVE DE CURE THERMALE ET FACTURATION

N° de facture
VOLET 2

A COMPLETER PAR L'ETABLISSEMENT

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT L'ASSURE(E)
N° d'immatriculation Ce modèle est communiqué à titre d'information.
Nom-Prénom Pour votre démarche, l'organisme d'assurance maladie vous adressera un document pré-identifié.
Nom d'usage
Adresse

Régime Code organisme affiliation Code organisme du lieu de cure

CURISTE
Nom Prénom
Qualité Date de naissance et rang Nature assurance Code exonération

CONDITION DE PRISE EN CHARGE DE LA CURE
Année civile droits jusqu'au
1re orientation thérapeutique ← **AD ou RH**
station de ← **Vals-les-Bains**
traitement thermal annexe dans la 2e orientation thérapeutique ← **AD OU RH**
avec exonération sans exonération ALD Soins particuliers exonérés FSV divers
 Frais médicaux et de traitement Frais d'hébergement et de transport

1re orientation			2e orientation		
Base légale %	Base compl. %	Total	Base légale %	Base compl. %	Total
		(Réserve MSA)			
		Forfait de surveillance médicale			
		Pratiques médicales complémentaires			
		Forfait thermal			

L'hospitalisation est justifiée Oui Non

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES
ATMP Date Date
RCT Date
N° prescripteur N° dossier
Date de prescription spécialité

Fait à, le 2 janvier 2003, Le Directeur L'Agent Comptable Cachet de l'organisme délivrant la prise en charge

CACHET D'IDENTIFICATION DE L'ETABLISSEMENT
comportant le n° FINESS

JOINDRE LA (OU LES) PRESCRIPTION(S)
cure suivie du au

TRAITEMENT CONVENTIONNEL EXECUTE

1RE ORIENTATION		Euros	
FORFAIT N°1			
FORFAIT N°2			
FORFAIT N°3			
KINESITHERAPIE ind			
9 séances col			
18 séances ind			
col			

Détail du traitement exécuté (y compris kinésithérapie)

codif	nombre de séances	codif	nombre de séances

2E ORIENTATION

FORFAIT Euros

Détail du traitement exécuté

codif	nombre de séances	codif	nombre de séances

Signature du Directeur de l'établissement, certifiant l'exactitude des renseignements ci-dessus

Si l'hospitalisation est justifiée contactez le centre hospitalier de Vals au 04 75 37 89 25

S 3328 d

Droits jusqu'au 31/12/2025

Année civile 2025

Avec exonération : la cure est prise en charge à 100 %
Sans exonération : la cure est prise en charge à 65 % (90 % pour le régime local Alsace Moselle)

LA NUTRITION

Un pilier de taille aux Thermes de Vals-les-Bains.

Il s'agit d'une expertise nutritionnelle qui vous propose une alimentation équilibrée et variée, avec des recommandations fiables et scientifiquement validées. Ce sont des conseils personnalisés qui vous permettent d'équilibrer votre diabète, de favoriser votre perte de poids ou encore d'améliorer vos troubles digestifs sans perdre la notion de plaisir.



**MÉLODY,
DIÉTÉTICIENNE
AUX THERMES DE
VALS-LES-BAINS**

LES ACTIVITÉS LIÉES À LA DIÉTÉTIQUE

LES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES **GRATUIT**

Tous les mardis à la cuisine des Thermes.

Méloody vous permet de découvrir une préparation culinaire diététique à réaliser en moins de 30 min.

Inscriptions à l'accueil - sous réserve de disponibilités

LES ATELIERS D'ÉCHANGES **GRATUIT**

Tous les jeudis à 14h00 à en salle de conférence.

Notre diététicienne abordera comme thème cette année : « Comment améliorer son microbiote pour une santé optimale »

LE MOMENT DE CONVIVIALITÉ **GRATUIT**

Une fois toutes les 3 semaines.

Le directeur ainsi que les équipes des Thermes et de l'Office de Tourisme vous accueillent à la cuisine des Thermes.

Venez découvrir les activités de la cure ainsi que les amuse-bouches allégés préparés par Méloody lors d'un moment de partage convivial.

LES CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES **19€ LA SÉANCE**

Du lundi au vendredi dans le bureau de Méloody.

Venez à la rencontre de Méloody pour discuter de vos habitudes alimentaires afin d'adapter votre alimentation à votre mode de vie.

Le + de la consultation :

IMPÉDANCEMÈTRE - BIODY XPERT

En quelques secondes, il vous permet d'obtenir la composition de votre corps et de connaître les différentes masses qui composent votre corps.

(12 € la mesure si hors consultation)

ATELIERS DE CUISINE **26€ LA SÉANCE • 60€ LES 3**

Les jeudis à 9h00 et 10h30 à la cuisine des Thermes.

Participez à un cours de cuisine différent chaque semaine, repartez avec le livret de recettes et vos préparations du jour. Vous pouvez également déguster sur place votre préparation entre 12h et 13h.

CONSEILS EN +

Pour une meilleure satiété, pensez à ajouter des fibres dans votre alimentation : farine de seigle, farine d'épeautre, graines de lin, graines de courges, pâtes complètes, légumineuses...

Pour diminuer les risques de cancer, limitez votre consommation de viande (hors volaille) : bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval (500 gr / semaine).

LES ACTIVITÉS

EN PISCINE THERMALE

PISCINE, JACUZZI AQUAJETS & HAMMAM	ENTRÉE 6€ FORFAIT CURE 25€ —
L'AQUAGYM	LA SÉANCE 8€ FORFAIT 6 SÉANCES 32€ —
L'AQUABIKE	LA SÉANCE 14€ FORFAIT 3 SÉANCES 38€ —
L'AQUACIRCUIT	LA SÉANCE 14€ FORFAIT 3 SÉANCES 38 €

BIEN-ÊTRE

CONSULTATION PSYCHOLOGUE	1 SÉANCE • 44€ 3 SÉANCES • 120€
-------------------------------------	------------------------------------

CONSULTATION SHIATSU OU MÉDECINE CHINOISE	1 SÉANCE • 44€
--	----------------

Renforcer l'équilibre énergétique, Massage Tuina, auriculothérapie ou shiatsu, Joelle adapte la séance en fonction de vos besoins.

NOUVEAU

ATELIER D'AUTO-MASSAGE	1 SÉANCE • 10€ 3 SÉANCES • 25€
-----------------------------------	-----------------------------------

Les points gâchettes (Trigger Point en anglais) concernent 85% des individus présentant des douleurs chroniques. La bonne nouvelle est qu'il existe une pratique qui permet de les repérer et les gérer. Poussant encore plus notre volonté d'éduquer nos curistes dans un maximum de domaines différents, proposé par un ostéopathe formé au traitement des Trigger Points.

Tous les mercredis de 15h à 16h en salle de sport.

NOUVEAU

ATELIER D'EFT	1 SÉANCE • 15€
--------------------------	----------------

1 atelier toutes les 3 semaines le mardi après-midi

Cette année Joëlle vous propose également des ateliers EFT (Emotional Freedom technique / Technique de libération émotionnelle) d'une durée d'1h30. Ils se pratiquent en groupe d'une dizaine de personnes. La puissance du groupe permet à chacun de faire un travail de libération des émotions en lien avec le thème proposé (estime de soi, confiance en soi, douleur, perte de poids...) Le thème de la séance sera précisé en amont.

EN EXTÉRIEUR

MARCHE NORDIQUE	1 SÉANCE 8€ 3 SÉANCES 21€
------------------------	------------------------------

Départ des Thermes de Vals. Cette activité vous permet de découvrir nos paysages (comprise dans l'abonnement à la salle de sport)

BALADE DU CURISTE	TARIF 2€
--------------------------	----------

Sortie réservée aux curistes. Venez prendre un bol d'air avec l'Office de Tourisme! Infos utiles et pratiques, anecdotes... Balade sans difficulté majeure, d'une durée approximative d'1h30. À la fin du parcours, une dégustation de la célèbre eau de Vals vous sera offert.

Inscription obligatoire auprès de l'Office de tourisme :
04 75 89 02 03
MAXIMUM 12 PERSONNES

EN SALLE DE SPORT

PILATES	LA SÉANCE 10€ 6 SÉANCES 40€ —
----------------	-------------------------------------

YOGA	LA SÉANCE 10€ 3 SÉANCES 25€ —
-------------	-------------------------------------

QI GONG	LA SÉANCE 10€ 6 SÉANCES 40€ —
----------------	-------------------------------------

SALLE DE SPORT	ABONNEMENT 3 SEMAINES 31€
-----------------------	------------------------------

La salle de sport est ouverte le matin et l'après-midi, et encadrée par un éducateur sportif (tapis de marche, vélo, gymnastique douce, relaxation, step, rameur...). L'accès à la salle comprend les séances de marche nordique.



LES ACTIVITÉS

MOMENT DE CONVIVIALITÉ

Le directeur, les équipes des thermes et l'Office de Tourisme vous accueillent à la cuisine des thermes le mardi à midi une fois toute les 3 semaines. Lors de ce moment convivial et de partage, les équipes vous présentent toutes les activités de la cure et vous proposent de déguster des amuses bouches allégés préparés par Mélody la diététicienne.

ATELIERS D'ÉCHANGES GRATUITS

En salle de conférence • Durée 1h à 1h30.

LUNDI 14H30 "LA GESTION DU STRESS"

Chaque semaine, Joëlle, la psychologue, vous propose des pistes à explorer afin de mieux gérer votre stress (un sujet différent autour du même thème, chaque lundi) : "Le stress", "Des outils pour apaiser vos maux", "Le nerf vague".

1 atelier par semaine

MARDI 14H "LE DIABÈTE SOUS TOUTES SES FORMES, OU LES BIENFAITS DE LA CURE THERMALE EN RHUMATOLOGIE"

Ateliers d'échanges proposés par l'infirmière Aurore.

MERCREDI 14H "LES MÉCANISMES DE LA DOULEUR"

Ateliers d'échanges proposés par Thomas, Ostéopathe

JEUDI 14H "COMMENT AMÉLIORER SON MICROBIOTE POUR UNE SANTÉ OPTIMALE"

Ateliers d'échanges proposés par la diététicienne Melody

VENDREDI 14H "LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA CURE"

Ateliers d'échanges proposés par Melody, diplômée d'un DU en sport santé

VISITE DES SOUS-SOLS • GRATUIT

Accompagnez nos techniciens pour une visite unique de l'usine thermale. La visite des sous-sols vous permettra de mieux comprendre le trajet de l'eau, le fonctionnement de nos installations ainsi que du système de chauffage et de la récupération d'énergie. Réservation aux vestiaires des thermes.

NOS INTERVENANTS



JOËLLE • Psychologue

Psychologue, spécialiste en Shiatsu, praticienne en médecine chinoise. Elle vous propose un atelier par semaine pour vous aider à reprendre en main votre stress et le contrôle sur votre santé mentale au quotidien, des consultations en médecine chinoise, shiatsu ou psychologie et deux séances de Qi Gong hebdomadaires.



AUORE • Infirmière

Aurore, diplômée d'un DU Santé & Thermalisme, vient chaque semaine vous parler du diabète, de ses risques et des manières de lutter contre cette maladie. Elle vous parlera également des bienfaits de la cure thermale sur les rhumatismes.



MÉLODY • Diététicienne

En plus des moments de convivialité, cours de cuisine et des consultations, Mélody propose deux ateliers par semaine sur les bienfaits de la cure et de l'activité physique et sur "Comment améliorer son microbiote pour une santé optimale".



THOMAS • Ostéopathe

Un atelier par semaine pour expliquer comment repérer et traiter les points gâchettes ainsi qu'un atelier sur les mécaniques de la douleur.

PROFITEZ DU SPA SÉQUOIA REDWOOD

ET DU PARCOURS SENSORIEL « LES BASSINS DU SÉQUOIA »

Deux entrées 2h au Spa Séquoia Redwood vous sont offertes !

Une pour vous et une pour votre accompagnant.

LES TARIFS « SPÉCIAL CURISTE »

ENTRÉE 2H 24 €

3 ENTRÉES 2H 66 €

6 ENTRÉES 2H 123 €

Les curistes et accompagnants curistes bénéficient de 10% sur le prix public des prestations au Spa Séquoia Redwood.

CONDITIONS

- Vous devez venir du lundi au vendredi pendant votre cure
- L'accompagnant curiste est la personne qui vous accompagne le jour de votre cure
- Votre accompagnant doit venir en même temps que vous
- Si vous n'avez pas d'accompagnant vous pouvez venir 2 fois
- Vous devez apporter votre serviette et vos chaussures d'eau
- Le linge de bain n'est pas fourni

VOUS ÊTES ACCOMPAGNANT CURISTE

VOS AVANTAGES

- 10 % du prix public sur l'ensemble des prestations au Spa Sequoia Redwood
- Accédez aux différents ateliers proposés
- Participez au même tarif que les curistes aux activités (salle de sport, cours de cuisine...)
- Découvrez les soins de la Cure avec « La Matinée Thermale » 49 €
(Les jeudis, vendredis et samedis)
 - Douche au jet
 - Cataplasme
 - Douche générale
 - Douche pénétrante ou boue des mains

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE

Complétez votre séjour en cure thermale en explorant nos packs santé spécialement élaborés pour maximiser les bienfaits de votre expérience.

PACK PILATES OU QI-GONG 50€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- 6 séances de Pilates ou Qi Gong

PACK AQUA SANTÉ 50€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- 6 séances aquagym

PACK BOUGER+ 50€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi

PACK REMISE EN FORME & DIÉTÉTIQUE 62€

- Accès à la salle de sport
- 1 cours de cuisine
- 2 mesures d'impédancemètre BIODY XPERT avec la diététicienne

PACK AQUAFIT 70€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances d'aquagym
- 3 séances aquabike/aquacircuit

PACK SANTÉ IDÉALE 94€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances d'aquagym
- 3 séances aquacircuit/aquabike
- 1 consultation diététique avec impédancemètre
- 1 suivi
- 1 séance de shiatsu
- 3 séances de Pilates ou Qi Gong

PACK MINCEUR 110€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances aquagym
- 3 séances de pilates ou Qi Gong
- 1 consultation diététique avec l'impédancemètre BIODY XPERT (en début et fin de cure) + un suivi
- 1 atelier de cuisine
- 1 livret de cuisine
- 1 consultation avec notre psychologue

PACK ÉQUILIBRE DU DIABÈTE 162€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et vaporarium*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 6 séances d'aquagym
- 1 consultation diététique avec l'impédancemètre BIODY XPERT (en début et fin de cure) + un suivi
- 1 atelier de cuisine
- 1 livret de cuisine
- 3 consultations (1/semaine) avec l'infirmière spécialisée en diabétologie
- 1 consultation avec notre psychologue
- 3 séances de Pilates ou Qi Gong

* Piscine thermale, jacuzzi et vaporarium dans l'espace Cure.

NOUVEAU



NOS PROGRAMMES

PACK ADO

NOUVEAU

105 €

Un programme adapté pour les jeunes de moins de 18 ans (en plus d'une cure thermique de 3 semaines). Session du 14 juillet au 2 août 2025 et du 4 août 2025 au 23 août 2025

Chez les enfants et les jeunes de moins de 18 ans, plus la surcharge pondérale est prise en charge tôt, plus les chances de réussite sont grandes. La sédentarité et la mal-bouffe étant le fléau des jeunes, l'activité physique et la diététique sont les piliers de ce pack avec nos thérapeutes spécialisés.

Le bien-être

- 1 séance de shiatsu
- 1 consultation avec notre psychologue

La diététique

- 1 atelier "Lecture des étiquettes"
- 1 cours de cuisine parents/ados
- 1 consultation

L'activité physique adaptée

- 1 accompagnement avec notre éducateur sportif
- Accès à la salle de sport
- 1 séance aquabike/ semaine



LE PROGRAMME POST-CANCER DU SEIN

281 €

Un programme post-cancer du sein en complément de votre cure conventionnée de 18 jours. (possibilité de prise en charge selon votre mutuelle)

Le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent en France. Au terme des traitements lourds qu'il requiert, les femmes en rémission, outre la fatigue, éprouvent un fort sentiment de perte de féminité et d'abandon. Les stations thermales sont un relais possible pour accompagner leurs convalescences grâce à des programmes multidisciplinaires (beauté, sport, nutrition).

La diététique

- 2 consultations sur mesure avec le BIODY XPERT ZM
- 1 atelier de groupe spécial alimentation post-cancer avec préparation culinaire
- 1 suivi diététique dans les 6 mois (à distance)

L'activité physique adaptée

- 3 séances d'aquagym
- 3 séances d'aquacircuit ou aquabike
- 3 séances de Pilates
- Accès à la salle de sport (séances encadrées par un éducateur sportif)

Le programme post-cancer du sein est un complément de cure. Il est associé à la cure médicale de 3 semaines (cure affections digestives ou cure thermique rhumatologie). Il est conçu pour les femmes après la fin du traitement et avec l'accord d'un oncologue. Elles sont accompagnées et encadrées pour l'ensemble du programme.

Le bien-être au Spa Séquoia Redwood

- 1 gommage corporel (25 min)
- 1 massage Californien (25min)
- 1 soin du visage (30 min)
- 3 séances de shiatsu
- 3 entrées journée au parcours sensoriel "Les Bassins du Séquoia"

Les ateliers collectifs

Accès à l'ensemble des ateliers d'échanges avec une infirmière, un psychologue, une diététicienne et un coach sportif

La cure thermique post-cancer du sein repose sur 3 objectifs majeurs :

1.

Accompagner les femmes dans leur reconstruction sociale, physique et psychologique.

2.

Offrir un accès simplifié à l'activité physique grâce à nos équipes spécialisées.

3.

Recevoir des conseils sur la diététique pendant et après votre cure.

NOS SÉJOURS SANTÉ

6 JOURS
POUR ALLER
MIEUX

LE SÉJOUR RÉPIT POUR LES AIDANTS

NOUVEAU

450 €

Dans l'espace Cure Thermale.

De nombreuses personnes aident chaque jour ou de manière très régulière un enfant ou un adulte en situation de handicap, en perte d'autonomie, ou atteint de maladie grave ou chronique. Nous vous proposons une solution de répit afin de vous soulager et de vous permettre de souffler.

- 6 enveloppements de boue thermale
- 6 douches générales à l'eau thermale
- 6 douches pénétrantes
- 3 douches forte pression
- 3 séances en piscine de mobilisation

- 1 accès 2H chaque jour au Spa Séquoia Redwood

Les ateliers

- Accès à tous les ateliers
- 1 séance avec la psychologue

6 JOURS DÉCOUVERTE THERMALE

420€

Dans l'espace Cure Thermale

- 6 douches au jet
- 6 douches pénétrantes
- 6 enveloppements de limon
- 6 douches générales

6 JOURS JE SOULAGE MON MAL DE DOS

470€

Dans l'espace Cure Thermale

Conçu pour permettre aux personnes atteintes de mal de dos de découvrir le traitement thermal.

- 6 douches au jet
- 6 enveloppements de limon thermal
- 6 douches générales
- 3 séances en piscine de mobilisation
- 3 douches forte pression
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 1 séance de Médecine Traditionnelle Chinoise
- 1 séance de Pilates ou Yoga
- Accès hammam et spa thermal (RDC)

6 JOURS SANTÉ MENTALE

749€

Au Spa Séquoia Redwood

Un esprit sain dans un corps sain

- 2 séances de Qi Gong
- 1 séance de Yoga
- 1 séance avec la psychologue des Thermes
- 6 enveloppements
- 6 douches au jet
- 1 massage Californien 60 min (au Spa Séquoia Redwood)
- 1 massage chinois 45 min (Tuina)
- 2 bains bouillonnants et massage du cuir chevelu
- 1 consultation diététique
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 1 accès journée aux "Bassins du Séquoia" chaque jour
- 1 accès à l'atelier d'échanges "Gestion du stress"

6 JOURS MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE

520€

Dans l'espace Cure Thermale

Soins thermaux

- 6 douches au jet
- 6 enveloppements de limon thermal
- 6 douches générales
- 6 douches pénétrantes
- 3 piscines de mobilisation
- 6 compresses

Diététique et diabétologie

- 1 consultation diététique
- 1 consultation en diabétologie
- 1 consultation avec la psychologue
- 1 cours de cuisine

Activités physiques

- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances d'aquagym
- Accès hammam et spa thermal
- 1 séance de Pilates
- 1 séance d'aquacircuit
- 1 séance d'aquabike

Ateliers

- Accès à tous les ateliers (diététique, activités physiques, gestion du stress, diabétologie, rhumatologie)

6 JOURS MINCEUR

875€

Au Spa Séquoia Redwood

- 2 bains bouillonnants et massage du cuir chevelu
- 3 douches au jet
- 3 enveloppements détox aux extraits de végétaux
- 2 massages Watermass minceur et fermeté
- 1 massage madérotérapie de 30 min
- 1 massage californien de 30 min
- 1 soin visage - Origine de 30 mn
- 1 gommage au thé vert
- 1 séance de frigidité
- 1 séance de pressothérapie
- 1 application de gel et massage circulatoire des jambes
- 6 entrées Journée aux Bassins du Séquoia
- 1 consultation diététique et 1 suivi diététique avec l'impédancemètre BIODY XPERT
- 2 séances d'aquagym
- 1 séance de pilates
- Accès à la salle de fitness tous les jours
- 1 séance d'aquacircuit

THERMES DE VALS LES BAINS

since 1845



THERMES DE VALS-LES-BAINS
15 avenue Paul Ribeyre 07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 37 46 68 | accueil@thermesdevals.com
www.thermesdevals.com | www.diabete-vals.info

COORDONNÉES GPS
Latitude : 44.657246
Longitude : 4.368576899999994
À 45 mn de Montélimar
À 1h15 de Valence



OFFICE DE TOURISME • VALS-LES-BAINS
7 rue Jean Jaurès 07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 89 02 03 | www.aubenas-vals.com