

**THERAIES**  
DE VALS LES BAINS  
since 1845



• **AFFECTIONS DIGESTIVES**

DIABÈTE I & II

• **RHUMATOLOGIE**

• **LES SEMAINES THERMALES**

16 MARS 2026

12 DÉCEMBRE 2026

# 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 SEMAINES THERMALES	24
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, 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

### LES BIENFAITS DES SOINS THERMAUX

Suite à la prescription du médecin thermal, les soins sont prodigues par des équipes qualifiées et à l'écoute. La cure de boisson présente également de nombreux bénéfices pour les affections digestives. Les eaux thermales de Vals-les-Bains sont reconnues pour leurs vertus depuis 1845. La boue thermale utilisée à Vals-les-Bains possède une activité anti-inflammatoire, vitaminique ainsi que diverses actions bénéfiques sur les pathologies rhumatismales.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lors de votre cure, plusieurs activités vous sont proposées pour accompagner votre remise en forme. Vous avez accès à une salle de sport équipée et encadrée d'un coach sportif diplômé. Vous pouvez participer à des séances de Qi Gong, de Pilates ou encore de 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.

### LA DIÉTÉTIQUE

Mélody notre diététicienne, informe chaque curiste de l'importance d'une alimentation saine et variée. Vous bénéficiez de ses conseils tout au long de votre cure thermale. Melody est également diplômée en diabétologie et en sport santé.

# 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'Aubespuy, (Moureyre et Cournialet) à plus de 950 m d'altitude au Nord-Ouest de Vals-Les-Bains puis s'infiltra dans ses failles.

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

C'est lors de son circuit ascendant qu'elle s'enrichit en minéraux, devenant ainsi une eau thermale riche et vertueuse. Lorsqu'elle remonte à la surface sa température diminue progressivement.

Après de longues années, cette eau est captée par nos forages et acheminée jusqu'aux thermes de Vals-les-Bains



## 7 SOURCES AUX BIENFAITS INCOMPARABLES

### LA CONSTANTINE

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

### LA PRÉCIEUSE

La Précieuse, lorsqu'elle est bue thermalisée, fait souvent grimacer nos curistes. Elle constitue pourtant une eau très intéressante pour le traitement des maladies hépatiques, des dyspepsies, du diabète et des constipations légères. Elle est fortement minéralisée (7,5 g/L).

### LA DOMINIQUE

La Dominique est une eau unique en France, elle fait partie des plus ferro-arsenicales. Elle est très utile dans les cas d'anémie et de grande fatigue, et peut également être recommandée dans les phénomènes allergiques.

### LA DÉSIRÉE

La Désirée est également fortement minéralisée (7,78g/L). Très riche en magnésium, elle est principalement utilisée pour ses vertus laxatives mais aussi digestives, ainsi que dans les maladies hépatiques et le diabète.

### LA RIGOLETTE

La Rigolette est plutôt prescrite dans les colites avec accélération du transit et dans les digestions lentes. Elle est légèrement moins minéralisée (6,34 g/L).

### LA CAMUSE

La Camuse est très appréciée par les médecins thermaux valsois. Elle ne contient que 4g/L de sels minéraux. Elle ressemble un peu à la Précieuse. On l'utilise dans les paresses 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 consommée 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 en 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**  
Régulation hydrique,  
pression sanguine

**K+**

**Potassium**  
Fonction musculaire,  
équilibre acido-basique

**...**

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

## INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

# CURE EN AFFECTIONS DIGESTIVES (AD)

Le passage en centre thermal agit sur plusieurs affections digestives : il favorise le fonctionnement de l'intestin et de l'estomac, traitement de l'obésité et des affections métaboliques liées à une surcharge pondérale, et aide à prévenir les troubles associés...

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

Diabète de type 1 et 2  
Colopathie fonctionnelle ou 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 les gastrites, les séquelles fonctionnelles des hépatites ou de chirurgie digestive  
Migraines à expression digestive  
Allergies digestives  
Obésité avec ou sans troubles métaboliques associés (diabète ou hyperlipidémie)

Les thermes de Vals-les-Bains, sont spécialisés dans le traitement du diabète grâce à ses eaux thermales qui agissent sur le métabolisme et la régulation de la glycémie.

Notre établissement vous accompagne dans une démarche de perte de poids en utilisant les propriétés bénéfiques de nos eaux thermales. Notre équipe pluridisciplinaire (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

En raison de l'importance de la composition physico-chimique de l'eau thermale dans le traitement des affections digestives et des maladies métaboliques, la cure de boisson constitue le cœur de la cure AD, complétée par des soins généraux.



### DÉCOUVREZ LE PARCOURS SENSORIEL DU SPA SÉquoia

2 entrées sont offertes

## LES SOINS THERMAUX EN AFFECTIONS DIGESTIVES

Douche au jet  
Douche pénétrante  
Douche générale  
Douche forte pression  
Aérobain

Massage sous eau  
Cataplasme  
Frigitherapie  
Cure de boisson  
Piscine de mobilisation

# LA STATION EUROPÉENNE DU DIABÈTÉ

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 du moins 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 ou 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.
- Tous types de diabètes, y compris ceux présentant des complications.

Durant la cure et parallèlement au traitement diabétique, 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, personnalisée selon chaque individu. L'équipe pluridisciplinaire est là pour vous aider à surmonter vos difficultés et vous stimuler dans votre démarche de prise en soin.

## INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

# CURE EN RHUMATOLOGIE (RH)

Suivre une cure thermale en rhumatologie (RH) permet d'améliorer la souplesse des tissus et de réduire les douleurs au quotidien. La cure contribue 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 en Rhumatologie soulage efficacement les douleurs articulaires.

Elle permet également 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 combine des soins généraux, qui concernent l'ensemble du corps (douche générale, piscine de mobilisation, douche pénétrante) et des soins locaux (applications locales de boue, frigitherapie, jets en piscine, douche au jet...).

Les effets bénéfiques des soins thermaux sont principalement liés à la chaleur qui procure un effet décontracturant, à l'eau thermale qui possède des vertus soulageant les douleurs et améliorant la souplesse des tissus articulaires. Les massages par douche/jets hydromassants ont également une action antalgique.

### Les soins à visée sédative et rééducative :

Ils permettent d'améliorer efficacement la mobilité et de réduire la douleur, contribuant à une meilleure qualité de vie tout au long de l'année.



### DÉCOUVREZ LE PARCOURS SENSORIEL DU SPA SÉquoia

2 entrées sont offertes

## LES SOINS THERMAUX EN CURE RHUMATOLOGIE

Douche au jet

Douche pénétrante

Douche générale

Douche forte pression

Aérobain

Massage sous eau

Boue des mains

Illution

Frigitherapie

Piscine de mobilisation

## INDICATIONS DE LA CURE THERMALE DOUBLE ORIENTATION (AD + RH) OU (RH + AD)

# CURE EN DOUBLE ORIENTATION

Une cure thermale en double orientation permet de traiter 2 pathologies en même temps. À Vals-les-Bains, nos curistes peuvent ainsi prendre en charge leurs troubles 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 des soins thermaux concernant son affection principale ainsi que 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 en partie 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 sur le ventre.

## DOUCHE GÉNÉRALE AD / RH

Multiples jets d'eau chaude permettant un effet de massage décontractant, antalgique et tonifiant.

## CATAPLASME AD

Application de boue thermale chaude sur trois localisations (AD), rachis hépatique et cadre colique, avec un enveloppement dans une couverture chaude.

## 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 avec compresses froides.

## ILLUTION RH

Application de boue thermale chaude, sur les articulations, avec un enveloppement dans une couverture chaude.

## 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.

## AÉROBAIN AD / RH

Bain commun d'eau thermale, auquel on ajoute de l'air pulsé. Cette injection d'air sous pression entraîne un bouillonnement de l'eau. Cela permet de réaliser un massage doux des membres inférieurs.

## MASSAGE SOUS EAU THERMALE AD / RH

(en fonction de la disponibilité des kinésithérapeutes)

Massage manuel pratiqué par un kinésithérapeute sous une rampe d'eau thermale

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

- Une cure thermale est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète et de rhumatismes.
- 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 repose sur la **synergie** du limon et de l'eau thermale. Les techniques de soins sont réalisées par un **personnel qualifié et bienveillant**.
- L'information et la sensibilisation à une **meilleure hygiène de vie** sont assurées par notre **équipe pluridisciplinaire** : infirmières, diététicienne, coach sportifs qualifiés et psychologue.



# LES MÉDECINS

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

## CENTRE DE SANTÉ SITHERE

Médecins :

Dr Preziosi-Bouté Camille  
Dr Wurtz Anne-Sophie  
19 Avenue Paul Ribeyre  
Bâtiment accueil de l'Hôpital de Vals-les-Bains  
Prise de rendez-vous avec les médecins au 07 56 47 62 19

## MAISON DE SANTÉ ELISABETH STIBLING

### DR SAID HATEM

Endocrinologie, diabétologie, médecine thermale  
85 Montée du Bois Vert  
07600 Vals-les-Bains  
Tél. 06 51 39 34 72

Possibilité de prendre RDV sur Doctolib

### DR GRANIER MARIELLE

Médecine générale et thermale  
16 rue Baptiste Marcket  
07200 Aubenas  
Tél. 04 75 89 28 06  
Possibilité de prendre rdv sur docrendezvous.fr

### DR FABRE ADELINE

Médecine générale et thermale  
16 rue Baptiste Marcket  
07200 Aubenas  
Tél. 04 75 89 28 06  
Possibilité de prendre RDV sur docrendezvous.fr  
1<sup>ère</sup> consultation à Aubenas  
2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> consultations à Vals-les-Bains.

### 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

### DR DELCOUR ERIC

Cabinet médical des thermes (à côté de la cuisine des thermes)  
Médecine thermale, ostéopathie, homéopathie  
Tél. 04 75 52 19 19  
Consultation possible sur Montélimar (prise de rendez-vous au même numéro de téléphone)

## LES 8 ÉTAPES POUR SUIVRE UNE CURE THERMALE À VALS-LES-BAINS

# COMMENT ORGANISER SA CURE ?



### 01 • Consultez votre médecin traitant.

Votre médecin doit vous prescrire une cure thermale à Vals-les-Bains et vous délivrer une demande de prise en charge. Celle-ci peut vous être envoyée. **Vous devez être autonome dans vos déplacements** et être continent pour effectuer votre cure. L'équipe des Thermes est présente pour accompagner le curiste mais ne peut pas assister celui-ci.



### 02 • Envoyez votre demande de prise en charge à 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 2026) et le taux de prise en charge (ex : avec exonération A.L.D. jusqu'à 100%).



### 03 • Envoyez la fiche de réservation ci-jointe au secrétariat des Thermes (pour les nouveaux curistes).

- Soit via notre site web dans l'onglet "Réservez votre cure"
- Soit 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 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

Le volet 1 sera remis au médecin thermal lors de la première consultation. Vous recevrez ensuite la confirmation de votre date et heure de cure par courrier et e-mail.



### 04 • Prenez rendez-vous avec un médecin thermal avant votre arrivée aux Thermes de Vals-les-Bains.

Votre rendez-vous avec le médecin thermal doit 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 (pensez à apporter le courrier de votre médecin traitant).



### 05 • 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: 04 75 89 02 03 / [www.aubenas-vals.com](http://www.aubenas-vals.com)



### 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 en piscine)
- Des chaussures antidérapantes (tongs interdites)

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

• Une serviette supplémentaire pour vos soins :

En plus du linge fourni (une serviette et un peignoir par jour), un kit linge supplémentaire payant (20€) vous est proposé dès votre entrée de cure.

- Votre dossier médical
- Un bilan sanguin récent
- Un courrier du médecin traitant



### 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 remettra 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 personnalisé établi pour la durée de votre cure en fonction de votre prescription médicale. Si vous n'êtes pas bénéficiaire de la CSS, le complément tarifaire est à régler.



### 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. Si la cure est interrompue, la prise en charge s'annule. Le curiste doit régler les soins effectués et présenter la facture à la caisse d'assurance maladie.

Cette liste peut évoluer en cours d'année, elle sera consultable sur notre site :

[www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com)

# COMMENT SE DÉROULE UNE CURE THERMALE ?

Une cure thermale se déroule sur 21 jours (18 jours de présence), elle est prise en charge en partie 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 jour.

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 31 DÉCEMBRE 2025

Tarifs susceptibles de changer à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2026.

	MONTANT DU FORFAIT	TICKET MODÉRATEUR	COMPLÉMENT TARIFAIRES * à la charge du curiste
AD1	542,45 €	189,85 €	97,73 €
AD3	600,01 €	210,00 €	108,11 €
RH1	574,51 €	201,07 €	103,51 €
RH3	655,11 €	229,28 €	118,03 €
AD1/RH	829,70 €	290,39 €	149,48 €
AD3/RH	887,26 €	310,54 €	159,86 €
RH3/AD	926,34 €	324,21 €	166,90 €
RH1/AD	845,74 €	296,00 €	152,38 €

\* peut être pris en charge selon votre mutuelle.

AD1 : prescription sans massage sous eau

AD3 : prescription avec massage sous eau

RH1 : prescription sans massage sous eau

RH3 : prescription avec massage sous eau

**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.



## 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.

# 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

## 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

### Horaires souhaités :

6h00 - 8h00

8h00 - 10h00

10h00 - 12h00

11h - 14h00

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

### Horaires souhaités :

6h00 - 8h00

8h00 - 10h00

10h00 - 12h00

11h - 14h00

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.

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 débuter vos soins

# 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 quels 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.

## VÉRIFIEZ VOTRE PRISE EN CHARGE

**cerfa**  
N° 11140\*04

**PRISE EN CHARGE ADMINISTRATIVE DE CURE THERMALE ET FACTURATION**

**A COMPLETER PAR L'ETABLISSEMENT**

**RENSEIGNEMENTS CONCERNANT L'ASSURE(E)**

N° d'immatriculation Nom-Prénom Nom d'usage Adresse Régime Code organisme affiliation Code organisme du lieu de cure

**CURISTE**

Prénom Qualité Date de naissance et rang Nature assurance Code exonération

**CONDITION DE PRISE EN CHARGE DE LA CURE**

Année civile 1re orientation thérapeutique droits jusqu'au station de 2e orientation thérapeutique AD ou RH Vals-les-Bains

traitement thermal annexe dans la 2e orientation thérapeutique AD OU RH

avec exonération ALD Soins particuliers exonerés FSV divers

Frais médicaux et de traitement Frais d'hébergement et de transport

Base légale %	Base compl %	Total	(Réserve MSA)	Base légale %	Base compl %	Total
Forfait de surveillance médicale						
Pratiques médicales complémentaires						
Forfait thermal						

L'hospitalisation est justifiée Oui Non

**RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES**

ATMP Date N° dossier RCT Date N° dossier

N° prescripteur Date de prescription

spécialité

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

**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)**

**VOLET 2**

N° de facture

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

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

**TRAITEMENT CONVENTIONNEL EXECUTÉ**

**1RE ORIENTATION**

FORFAIT N°1 N°2 N°3

KINESITHERAPIE 9 séances 18 séances

ind col ind col

Euros Euros Euros Euros Euros Euros Euros

Détail du traitement exécuté (y compris kinésithérapie)

codif. nombre de séances codif. nombre de séances

**2E ORIENTATION**

FORFAIT

Détail du traitement exécuté

codif. nombre de séances codif. nombre de séances

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

# LA NUTRITION

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



MÉLODY,  
DIÉTÉTICIENNE  
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.

## LES ACTIVITÉS LIÉES À LA DIÉTÉTIQUE

### LES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES

GRATUIT

Tous les mardis à la cuisine des Thermes.

Mélody 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 en salle de conférence.

Notre diététicienne abordera comme thème cette année : « Le sucre : ami ou ennemi ? »

### LES CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES

19€ LASÉANCE

Du lundi au vendredi dans le bureau de Melody.

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

### 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 mercredis à 9h00 et à 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.



LA CHARTE  
QUALITÉ  
DIÉTÉTIQUE

Les restaurants partenaires respectent la charte diététique mise en place avec notre diététicienne, diplômée d'un D.U. en diabétologie.

### LES RESTAURANTS

Restaurant Le Lyon, Hôtel de Lyon

Restaurant Les Touristes

Restaurant La Kascade



CHARTER  
DIÉTÉTIQUE

THERMES

de Vals-les-Bains



# LES ACTIVITÉS

## EN PISCINE THERMALE

<b>PISCINE, JACUZZI &amp; AQUAJETS</b>	ENTRÉE 6€ FORFAIT CURE 25€
<b>L'AQUAGYM</b>	— LA SÉANCE 8€ FORFAIT 6 SÉANCES 32€
<b>L'AQUABIKE</b>	— LA SÉANCE 14€ FORFAIT 3 SÉANCES 38€
<b>L'AQUACIRCUIT</b>	— LA SÉANCE 14€ FORFAIT 3 SÉANCES 38 €

## EN EXTÉRIEUR

<b>MARCHE NORDIQUE</b>	1 SÉANCE 8€ 3 SÉANCES 21€
<b>BALADE DU CURISTE</b>	TARIF 2€ Inscription obligatoire auprès de l'Office de tourisme : 04 75 89 02 03 MAXIMUM 12 PERSONNES
	Départ des Thermes de Vals. Cette activité vous permet de découvrir nos paysages (elle est comprise dans l'abonnement à la salle de sport)

Balade sans difficulté majeure, d'une durée approximative d'1h30. À la fin du parcours, une dégustation de la célèbre eau de Vals vous est offerte.

## EN SALLE DE SPORT

<b>PILATES</b>	LA SÉANCE 10€ 6 SÉANCES 40€
<b>YOGA</b>	LA SÉANCE 10€ 3 SÉANCES 25€
<b>QI GONG</b>	LA SÉANCE 10€ 6 SÉANCES 40€
<b>SALLE DE SPORT</b>	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.

## MIEUX-ÊTRE

<b>CONSULTATION PSYCHOLOGUE</b>	1 SÉANCE • 44€ 3 SÉANCES • 120€
<b>CONSULTATION SHIATSU OU MÉDECINE CHINOISE</b>	1 SÉANCE • 44€
	Renforcer l'équilibre énergétique, Massage Tuina, auriculothérapie ou shiatsu, Joëlle adapte la séance en fonction de vos besoins. Réservé uniquement aux curistes.

<b>ATELIER D'AUTO-MASSAGE</b>	1 SÉANCE • 10€ 3 SÉANCES • 25€
-------------------------------	-----------------------------------

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

### ATELIER D'EFT 1 SÉANCE • 15€

*1 atelier toutes les 3 semaines le mardi après-midi*  
Joëlle vous propose des ateliers EFT (Emotional Freedom Technique ou Technique de libération émotionnelle) d'une durée d'1h30. 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.

<b>NOUVEAU</b>	<b>SÉANCE DE MÉDITATION</b>	LA SÉANCE 7€ 3 SÉANCES 20€
----------------	-----------------------------	-------------------------------

*Les jeudis à 7h45*  
30 min de réveil musculaire et méditation en mouvement.

<b>NOUVEAU</b>	<b>ATELIER D'OLFACTOOTHÉRAPIE</b>	LA SÉANCE 15€
----------------	-----------------------------------	---------------

*1 atelier tous les quinze jours les jeudis à 15h*  
Découvrez notre nouvel atelier dédié au bien-être par les senteurs. À travers des huiles essentielles sélectionnées, Nina vous guidera pour stimuler vos émotions positives et favoriser la détente profonde. Une expérience sensorielle unique pour accompagner votre cure et retrouver harmonie et sérénité.



# 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 toutes 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). *1 atelier par semaine*

### MARDI 14H "LE DIABÈTE SOUS TOUTES SES FORMES"

Atelier d'échanges proposé par l'infirmière Aurore.

### MERCREDI 14H "LES MÉCANISMES DE LA DOULEUR"

Atelier d'échanges proposé par Thomas, Ostéopathe

### JEUDI 14H "LE SUCRE, AMI OU ENNEMI ?"

Atelier d'échanges proposé par la diététicienne Melody

### JEUDI 15H "BIEN-ÊTRE ET SENTEUR"

**un jeudi sur deux** Atelier d'olfactothérapie proposé par Nina

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

Atelier d'échanges proposé par Melody, diplômée d'un DU en sport santé

## 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 consultation en médecine chinoise, shiatsu ou psychologie; deux séances de Qi Gong hebdomadaires ainsi que des ateliers d'EFT.



**AURORE** • 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.



**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 "Le sucre, ami ou ennemi ?".



**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 !**  
(utilisables pendant les 3 semaines de cure)

## 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.

\* Sauf soirées et événements.

### 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 Séquoia Redwood
- Accès 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

NOUVEAU

### PACK AQUA SANTÉ 50€

- Accès piscine thermale et jacuzzi\*
- 6 séances aquagym

### PACK BOUGER+ 50€

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

### PACK REMISE EN FORME & DIÉTÉTIQUE 80€

- Accès piscine thermale et jacuzzi
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances d'aquagym
- 1 cours de cuisine
- 2 mesures d'impédancemètre BIODY XPERT avec la diététicienne

### PACK ÉQUILIBRE DU DIABÈTE

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| • Accès piscine thermale et jacuzzi*                        | • 1 suivi diététique                |
| • Accès à la salle de sport du lundi au vendredi            | • 1 cours de cuisine                |
| • 3 séances d'aquagym                                       | • 3 consultations avec l'infirmière |
| • 1 consultation diététique avec impédancemètre BIODY XPERT | • 1 séance de shiatsu               |
|   | • 1 séance de méditation            |

### PACK SANTÉ IDÉALE 115€

- |   |   |
|---|---|
| • Accès piscine thermale et jacuzzi*                        | • 1 suivi diététique                      |
| • Accès à la salle de sport du lundi au vendredi            | • 1 séance de shiatsu                     |
| • 3 séances de Pilates ou Qi Gong ou Yoga                   | • 3 séances de Pilates ou Qi Gong ou Yoga |
| • 1 consultation diététique avec impédancemètre BIODY XPERT | • 3 séances de méditation                 |

\* Piscine thermale et jacuzzi dans l'espace Cure.

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

#### La diététique

- 2 consultations sur mesure avec le BIODY XPERT ZM
- 1 atelier de cuisine
- 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 ou Qi Gong ou Yoga
- Accès à la salle de sport (séances encadrées par un éducateur sportif)

#### 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 proposés aux curistes avec une infirmière, une psychologue, une diététicienne et un coach sportif
- 3 séances de méditation

La cure thermale 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.

# 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.



# LES SEMAINES THERMALES

DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES DE 6 JOURS  
POUR ALLIER SOINS THERMAUX ET BIEN-ÊTRE

*les +*  
DE NOS SEMAINES  
THERMALES  
Un format plus court  
► qu'une cure  
conventionnée  
Un accompagnement  
► par notre équipe  
pluridisciplinaire

## MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE

Dans l'espace  
**Cure Thermale**  
Un certificat médical effectué par votre médecin traitant de non contre indication aux soins proposés vous sera demandé.

- |   |                                      |  |  |
|---|--------------------------------------|--|--|
| Soins thermaux                          | Diététique et psychologique          | Activités physiques                              | Ateliers   |
| • 6 douches au jet                      | • 1 consultation diététique          | • Accès à la salle de sport du lundi au vendredi | • Accès à tous les ateliers (diététique, activités physiques, gestion du stress, diabétologie, rhumatologie) |
| • 6 cataplasmes de boue thermale chaude | • 1 consultation avec la psychologue | • 3 séances d'aquagym                            |  |
| • 6 douches générales                   | • 1 cours de cuisine                 | • Accès au spa thermal                           |  |
| • 6 douches pénétrantes                 | • 1 séance de méditation             | • 1 séance de Pilates                            |  |
| • 3 piscines de mobilisation            |                                      | • 1 séance d'aquacircuit                         |  |
| • 6 frigithérapies                      |                                      | • 1 séance d'aquabike                            |  |

520 €

## DÉCOUVERTE THERMALE

### Dans l'espace Cure Thermale

Un certificat médical effectué par votre médecin traitant de non contre indication aux soins proposés vous sera demandé.

- 6 douches au jet
- 6 illutations de boue sur les articulations
- 6 douches pénétrantes
- 6 douches générales
- 1 séance de méditation

340 €

## LE SÉJOUR RÉPIT POUR LES AIDANTS

### Dans l'espace Cure Thermale.

Un certificat médical effectué par votre médecin traitant de non contre indication aux soins proposés vous sera demandé.

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 illutations de boue sur les articulations | • 1 accès 2H chaque jour au Spa Séquoia Redwood |
| • 6 douches générales à l'eau thermale        |   |
| • 6 douches pénétrantes                       |   |
| • 3 douches forte pression                    |   |
| • 3 séances en piscine de mobilisation        |   |

432 €

## 6 JOURS ADO

### Dans l'espace **Cure Thermale**

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 malbouffe étant le fléau des jeunes, l'activité physique et la diététique sont les piliers de ce séjour avec nos thérapeutes spécialisés.

Un certificat médical effectué par votre médecin traitant de non contre indication aux soins proposés vous sera demandé.

- |   |   |
|---|---|
| • 6 douches au jet                      | <b>La diététique</b>                            |
| • 6 douches pénétrantes                 | • 1 atelier "Lecture des étiquettes"            |
| • 6 douches générales                   | • 1 cours de cuisine parents/ados               |
| • 6 cataplasmes                         | • 1 consultation                                |
| <b>Le bien-être</b>                     |   |
| • 1 séance de shiatsu                   | <b>L'activité physique adaptée</b>              |
| • 1 consultation avec notre psychologue | • 1 accompagnement avec notre éducateur sportif |
|   | • Accès à la salle de sport                     |
|   | • 1 séance aquabike/semaine                     |

396 €



Les parents accompagnent et peuvent profiter des tarifs accompagnants sur les activités

24

# LES SEMAINES THERMALES

AU SPA SÉQUOIA  
REDWOOD

## LÂCHER PRISE

### Au Spa Séquoia Redwood

Un esprit sain dans un corps sain

NOUVEAU

- 2 séances de Qi Gong
- 1 séance de Yoga

- 2 bains bouillonnants et massage du cuir chevelu
- 1 consultation diététique

- 1 séance avec la psychologue des Thermes
- 6 enveloppements

- 1 consultation diététique
- 1 séance de méditation

- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 6 douches au jet

- 1 accès journée aux "Bassins du Séquoia" chaque jour

- 1 séance de shiatsu

- 1 accès à l'atelier d'échanges "Gestion du stress"

741 €

## 6 JOURS MINCEUR

### Au Spa Séquoia Redwood

- |  |                                      |   |
|--|--------------------------------------|---|
| • 2 bains bouillonnants et massage du cuir chevelu | • 1 massage madérothérapie de 30 min | • 1 application de gel et massage circulatoire des jambes |
| • 3 douches au jet                                 | • 1 massage californien de 30 min    | • Accès à la salle de sport du lundi au vendredi          |
| • 3 enveloppements détox aux extraits de végétaux  | • 1 soin visage - Origine de 30 mn   | • 2 séances d'aquagym                                     |
| • 2 massages Watermass minceur et fermeté          | • 1 gommage au thé vert              | • 1 séance de pilates                                     |
|  | • 1 séance de frigithérapie          | • 1 séance de méditation                                  |
|  | • 1 séance de pressothérapie         | • 1 séance d'aquacircuit                                  |

852 €

## JE PRENDS SOIN DE MOI APRÈS LE CANCER DU SEIN

Un certificat médical effectué par votre médecin traitant de non contre indication aux soins proposés vous sera demandé.

### Dans l'espace Cure Thermale

#### Formule au choix

##### 6 jours solo

Disponible à tout moment de l'année

##### 6 jours en groupe

public féminin uniquement aux dates suivantes :

- Du 30/03/26 au 04/04/26
- Du 22/06/26 au 27/06/26
- Du 05/10/26 au 10/10/26

Inclus dans votre semaine thermale :

- 6 cataplasmes
- 6 douches générales

- 6 douches pénétrantes
- 6 compresses

• 3 accès au parcours sensoriel "Les bassins du Séquoia"

- Accès à l'ensemble des ateliers d'échange

- 1 rencontre avec les infirmières

- 1 séance de Qi Gong
- 1 séance de Shiatsu

- 1 séance de Yoga
- 1 séance de méditation

- 1 cours de cuisine
- 1 séance de Pilates

- 1 séance de shiatsu
- 1 séance de méditation

- 1 séance d'aquagym

512 €

25

# THE RATES DE VALS LES BAIS

since 1845



## THERMES DE VALS-LES-BAINS

15 avenue Paul Ribeyre 07600 Vals-les-Bains  
Tél. 04 75 37 46 68 | [accueil@thermesdevals.com](mailto:accueil@thermesdevals.com)  
[www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com) | [www.diabete-vals.info](http://www.diabete-vals.info)

## COORDONNÉES GPS

Latitude : 44.657246  
Longitude : 4.3685768999999994  
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](http://www.aubenas-vals.com)

