



ValVital

**SAISON
THERMALE**

Du 02 avril au
03 novembre 2018

Divonne-les-Bains

CURES THERMALES

Affections Psychosomatiques - Rhumatologie*

*Sous réserve de la prise d'un arrêté préfectoral d'autorisation (sur le fondement de l'avis favorable de l'Académie Nationale de Médecine du 8 novembre 2016).

Orientations thérapeutiques et soins thermaux

AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES

PSY

Vous souffrez de :

- Anxiété, insomnie, fatigue, surmenage, irritabilité
- Troubles psychosomatiques : névrose, état dépressif réactionnel et névrotique, psychasthénie,
- État nécessitant repos et détente sous contrôle médical
- Spasmophilie, tétanie, fibromyalgie



→ NOUVEAUTÉ 2018

RHUMATOLOGIE*

RH

Vous souffrez de :

- L'arthrose des membres inférieurs (hanche ou genou)
- Polyarthrose
- Lombalgies ou cervicalgies chroniques
- Fibromyalgie

PSY

AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES



DESCRIPTION DES SOINS

Principaux bénéfices : décontracte, effet tonique, détente, anti-stress, rééquilibre, accroît la mobilité

Bain avec aérobain	Microbulles d'air diffusées depuis le fond de la baignoire.
Bain avec douche sous immersion / Douche sous-marine	Pendant le bain général, douche chaude ciblée sur la zone douloureuse pour procurer un massage doux localisé.
Massage sous eau	Massage local pratiqué par un kinésithérapeute.
Piscine (avec atelier individuel)	Balnéation suivie d'une gymnastique active médicale.
Douche générale au jet	Douche au jet individuelle, délivrée manuellement par un agent soignant thermal.
Cure de boisson d'eau minérale	Respect de la quantité, température de l'eau, heures et temps prescrits par le médecin.

RH

RHUMATOLOGIE*



DESCRIPTION DES SOINS

Principaux bénéfices : antalgique, décontracte, relaxe, stimule, draine, décongestionne, favorise la mobilité.

Bains	Bain avec aérobain	✓ Microbulles d'air diffusées depuis le fond de la baignoire.
	Bain avec douche sous immersion / Bain hydromassant	✓ Balnéation d'eau thermale avec diffusion de jets d'eau thermale.
Douches	Douche générale simple ou au jet	✓ Douche au jet individuelle, délivrée manuellement par un agent soignant thermal.
	Douche pénétrante	✓ Douche ou pulvérisation générale d'eau thermale appliquée couché, sous une rampe délivrant une douche de pluie de fort débit et faible pression, entre 36°C et 40°C.

Principaux bénéfices : antalgique et anti-inflammatoire, sédatif, relaxant musculaire

Boue	Application de boue (cataplasme)	✓ Température supérieure à celle du corps, sans dépasser les 50°C, afin de permettre des transferts cutanés. La boue est utilisée comme support de transmission. L'enveloppement et l'augmentation de température déclenchent l'hypersudation et la dilatation des vaisseaux périphériques.
Piscine	Principaux bénéfices : accroît la mobilité, dynamise, myorelaxant, antalgique	
	Piscine de Mobilisation Générale	✓ Balnéation suivie d'une gymnastique active médicale, animée par un kinésithérapeute en piscine d'eau thermale (profondeur entre 1m30 et 1m50).

Principaux bénéfices : stimule la circulation sanguine, draine, accroît la mobilité, relaxe

Cure	Cure de boisson d'eau minérale	✓ Respect de la quantité, température de l'eau, heures et temps prescrits par le médecin.
------	--------------------------------	---

Vos cures à Divonne-les-Bains



Une station thermale à l'eau « Divine »

Les eaux de Divonne-les-Bains sont bicarbonatées calciques, oligométalliques froides, riche en fluor et magnésium. Elles proviennent du captage Harmonie et sortent à une température de 14°C. Elles favorisent le retour à l'équilibre du corps et de l'esprit.

LA CURE CONVENTIONNÉE 18 JOURS

PSY Affections Psychosomatiques

RH Rhumatologie**

Programme Troubles Anxieux Généralisés (TAG) 300 €*

Pour retrouver calme, relaxation et sommeil, ce programme complémentaire à votre cure 18 jours permet de démultiplier ses effets.

- 1 soin thermal supplémentaire par jour,
- 1 accès illimité à l'Espace Détente,
- 3 après-midis d'Ateliers Conseils santé de 4h.

CURES
2 en 1

Pour une efficacité décuplée, suivez une cure en double orientation. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

RH + PSY
ou
PSY + RH } Entre 5 et 6 soins par jour

LA CURE SANTÉ 6 OU 12 JOURS

La formule idéale si vous n'avez pas 3 semaines, si vous voulez tester la cure thermale ou pour la personne vous accompagnant !

RH Rhumatologie

La cure 6 jours

- 24 soins thermaux en Rhumatologie 260 €*

Sous réserve de la prise d'un arrêté préfectoral d'autorisation (sur le fondement de l'avis favorable de l'Académie Nationale de Médecine du 8 novembre 2016).

PSY Affections Psychosomatiques

	Cure Santé Affection Psy-chosomatique Option 1*	Cure Santé Affection Psy-chosomatique Option 2*	Cure Santé Anti-Stress*
6 Douches à jet	✓	✓	✓
6 Douches sous affusion	✓	✓	✓
6 Bains hydromassants	✓	✓	✓
6 Aërobains	✓		✓
6 Modelages sous eau		✓	✓
1 séance de Yoga			✓
1 Atelier Conseil Santé	✓	✓	✓
1 Accès illimité à l'Espace Détente	✓	✓	✓
1 Accès illimité aux séances d'aquagym et de relaxation		✓	✓
Prix total pour une cure de 6 jours	295 €	365 €	395 €
Prix total pour une cure de 12 jours	540 €	655 €	720 €

LES ATELIERS **Conseils santé**

Ces ateliers aident à maîtriser ses émotions afin de mieux traverser les épreuves difficiles. Ils offrent aussi des instants de rencontres, de partages et d'échanges. Tous les jeudis après-midi de 13h30 à 18h.

Semaine 1 :

- « Expression - Écoute » : groupe de parole pour échanger dans la bienveillance (1h).
- « Affirmation, Confiance et Estime de soi » : les 3 Clés de l'équilibre intérieur (3h).

Prestations non prises en charge par le Régime Primaire d'Assurance Maladie.

15 €*

45 €**

* pour une séance d'1h,
** pour une séance de 3h.

Semaine 2 :

- « Stress, Burn-out » : apprendre à s'en protéger, à s'en délivrer (3h).
- « Pleine Conscience » un temps calme pour ralentir les cogitations mentales (1h).

Semaine 3 :

- « La Résilience » : se libérer du traumatisme de la souffrance (3h)
- « Photolangage » : quand l'image et la mémoire se rencontrent pour faciliter l'expression des ressentis (1h).

OFFRES **spéciales***

Option détente :

- accès à l'Espace Détente : piscine, jacuzzi, sauna, hammam. Séances d'aquagym, fitness et relaxation selon planning. 75 € la semaine, 185 € les 3 semaines. **Même tarif pour l'accompagnant !**
- Aquacuriste : 7 € les 30 minutes
- Yoga ou Relaxation : 12 € la séance

*Prestations non prises en charge par le Régime Primaire d'Assurance Maladie.

**Sous réserve de la prise d'un arrêté préfectoral d'autorisation (sur le fondement de l'avis favorable de l'Académie Nationale de Médecine du 8 novembre 2016).



DIVONNE-LES-BAINS

INFOS PRATIQUES

THERMES VALVITAL

235 avenue des Thermes - 01220 Divonne-les-Bains

Tél. 04 50 20 05 70

divonnecure@valvital.fr



UN CADRE DE CURE ENTRE LE BLEU, LE BLANC ET LE VERT

Située dans le Pays de Gex (Ain), entre la frontière Suisse et la chaîne du Jura,

Divonne-les-Bains est une station **thermale de renommée internationale** avec un climat tonifiant dans un **environnement naturel**. Le bassin genevois et ses promenades à couper le souffle, en plus des activités estivales et de la vue imprenable sur le Mont-Blanc, la ville recèle un hippodrome, un casino et un golf.

VENIR A DIVONNE-LES-BAINS

PAR LA ROUTE

Depuis Paris, l'A7 jusqu'à Mâcon, puis A40 direction Genève, sortie Bellegarde, ou autoroute Suisse Genève-Lausanne, sortie Coppet/Divonne. Depuis Lyon, A42 puis A40 direction Genève.

PAR LE RAIL

Gare CFF de Genève-Cornavin, correspondance jusqu'à Coppet, puis bus TPN jusqu'à Divonne-les-Bains ou gare SNCF de Bellegarde/Valserine, puis TER autocar jusqu'à Divonne-les-Bains.

PAR AVION

A 10 min : Aéroport international de Genève-Cointrin.

OFFICE DE TOURISME

4 rue des Bains
01220 Divonne-les-Bains
Tél. 04 50 20 01 22
accueil@divonnelesbains.com
www.divonnelesbains.com

COMMENT RÉSERVER ?

1

JE CONSULTE MON MÉDECIN TRAITANT
QUI ME PRESCRIT UNE CURE THERMALE

2

J'ENVOIE MA DEMANDE DE PRISE
EN CHARGE À MA CAISSE PRIMAIRE
D'ASSURANCE MALADIE

3

JE RÉSERVE MA CURE SANS ATTENDRE
L'ACCORD DE MON ORGANISME
D'ASSURANCE MALADIE :

- Offre internet : 40 € d'arrhes/pers. sur www.valvital.fr (au lieu de 75 €/pers.)
- Auprès de l'établissement thermal Valvital
- En contactant la Centrale de réservation Valvital au 04 79 35 38 50
Montant des arrhes : 75 €/personne ou 100 € pour un couple.

4

JE PENSE À MON HÉBERGEMENT !

La Centrale de réservation Valvital vous propose un large choix d'hébergements partenaires (meublés, hôtels, etc).
Et ce, sans frais supplémentaires !

5

AVANT D'ARRIVER EN CURE, JE PRENDS
RENDEZ-VOUS AVEC UN MÉDECIN
THERMAL DE LA STATION

→ Toutes les étapes de votre réservation détaillées sur www.valvital.fr

ValVital



CENTRALE DE RÉSERVATION

Tél. 04 79 35 38 50

info@valvital.fr

www.valvital.fr

VALVITAL - CEB - Parc Édouard Guénon
CS 90181 - 39005 Lons-le-Saunier Cedex