

NOUVEAU

# Formule SyNergie Bien Être

**2 Heures, 3 soins, 1 accompagnement par notre psychologue**

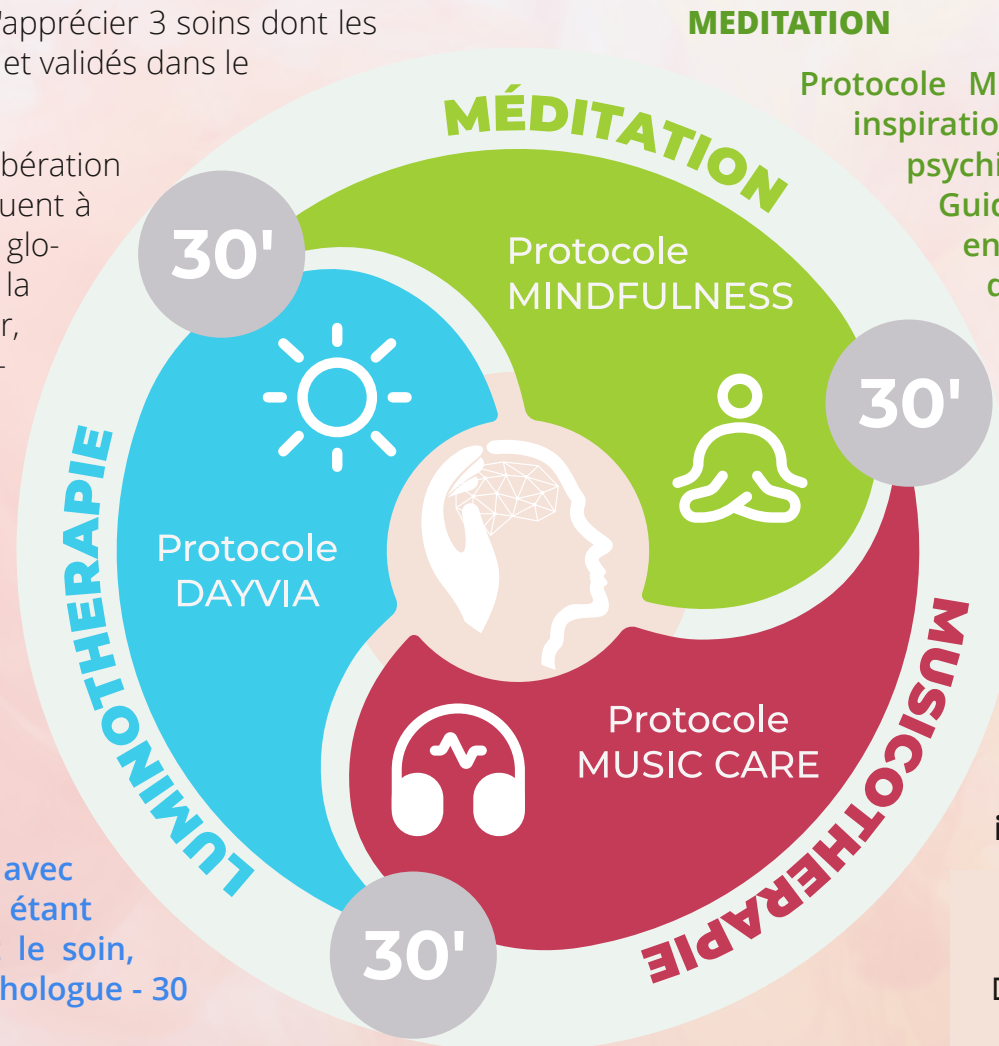
2 heures pour prendre le temps d'apprécier 3 soins dont les bienfaits sont largement reconnus et validés dans le champ des neurosciences.

Ces approches favorisent la libération d'hormones spécifiques et contribuent à un mieux-être général : détente globale, réduction du stress, de la fatigue et de la douleur, amélioration de la qualité du sommeil et de l'attention...

Notre psychologue saura vous accueillir et vous accompagner avec bienveillance durant la séance. Elle vous guidera pendant les méditations et lors de la découverte, sous forme d'animations ludiques, d'outils inspirés du champ de la psychologie positive !

## LUMINOTHERAPIE

Protocole Technologie Dayvia avec lunette individuelle. Pratique en étant assis ou semi-allongé. Pendant le soin, animation d'activités par la psychologue - 30 mn



## MÉDITATION

Protocole Mindfulness ou Pleine conscience, inspiration des approches de C. André, psychiatre et de J. Kabat-Zinn, médecin. Guidage par la psychologue, pratique en étant assis, semi-allongé ou debout avec marche méditative. Pas de pré-requis exigés - 30 mn

## MUSICOTHERAPIE

Protocole Technologie Music Care. Pratique en étant assis ou semi-allongé, choix du morceau en fonction des besoins évalués avec la psychologue, écoute avec casque individuel ou enceinte, qualité du son exceptionnelle - 30 mn

**Accueil, Bilan, Transitions inter-soins - 30 mn**

Tarifs aux Thermes de Barèges

1 personne : 60€

De 2 à 8 personnes : 34 €/personne

Au-delà : nous consulter

Réservation / Inscription

Accueil des Thermes