

www.infiniment-charentes.com

Pays : France

Dynamisme : 0



Page 1/5

[Visualiser l'article](#)

Les Thermes de Saujon, le temps de la détente, depuis cent soixante ans !

La cure thermale apaisante loin du stress !

Stress, anxiété, dépression ? Et si on regardait du côté des solutions naturelles, en accord avec le corps pour un esprit apaisé... Une cure thermale à Saujon c'est le pouvoir de l'eau contre les maux du cerveau.

S'ils aident parfois provisoirement, anxiolytiques et hypnotiques ne peuvent pas être une solution définitive à des problèmes souvent prolongés voire chroniques. La cure thermale quant à elle permet de lâcher prise, de poser un regard différent sur son existence. Elle aide aussi à retrouver une structure de vie et un repos rythmé par les soins. La cure représente un lieu sécurisant, où l'eau douce favorise la régression. Parce qu'il y a des phases de vie pendant lesquelles on a besoin de cela.

La station thermale de Saujon propose ainsi des traitements pour les troubles psychosomatiques et les troubles de l'anxiété sous forme de cures thermales traditionnelles de 3 semaines (sur prescription médicale) et des séjours courts (à partir de 5 jours). Au calme dans un parc arboré, les thermes de Saujon se situent dans le centre-ville de ce joli village fleuri de Charente-Maritime. Toutes les conditions pour se ressourcer y sont réunies.



www.infiniment-charentes.com

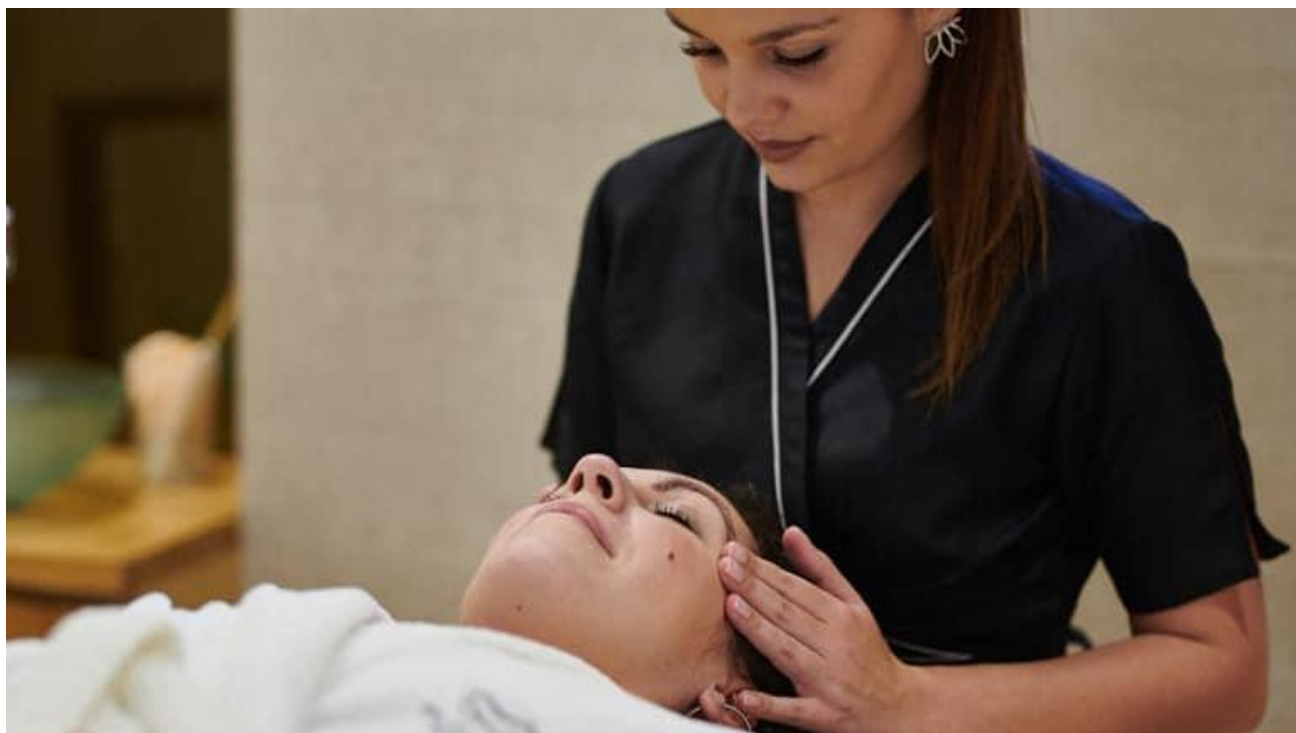
Pays : France

Dynamisme : 0



Page 2/5

[Visualiser l'article](#)



Une histoire d'eau et de famille

Les Dubois et l'eau, c'est une connaissance séculaire ! C'est en 1860 que le Docteur Louis Dubois, quinquagénaire des actuels dirigeants, créa un petit établissement constitué de deux salles de soins, une douche et un bain. Depuis, les Dubois sont médecins psychiatres et travaillent avec l'eau de génération en génération. Chacun d'eux partage avec les médecins et le personnel des thermes la même vocation : contribuer au mieux-être des personnes fragilisées sur le plan nerveux et psychologique. À Saujon sont particulièrement pris en charge le *burn out*, la dépression, le stress et la qualité du sommeil.

L'eau thermale de Saujon est employée par voie externe et interne pour les cures thermales psychiatriques. Elle provient de la source du Puits doux, joli nom n'est-ce pas ? Cette eau oligométallique froide, est donc utilisée pour la cure de boisson dont l'action complète celle de la cure hydrothérapique. Le chlorure de sodium assure une action tonifiante, tandis que la présence de calcium et de magnésium lui confère des effets sédatifs particulièrement efficaces dans les manifestations de spasmophilie, les affections psychosomatiques, les problèmes de stress et d'anxiété etc.

www.infiniment-charentes.com

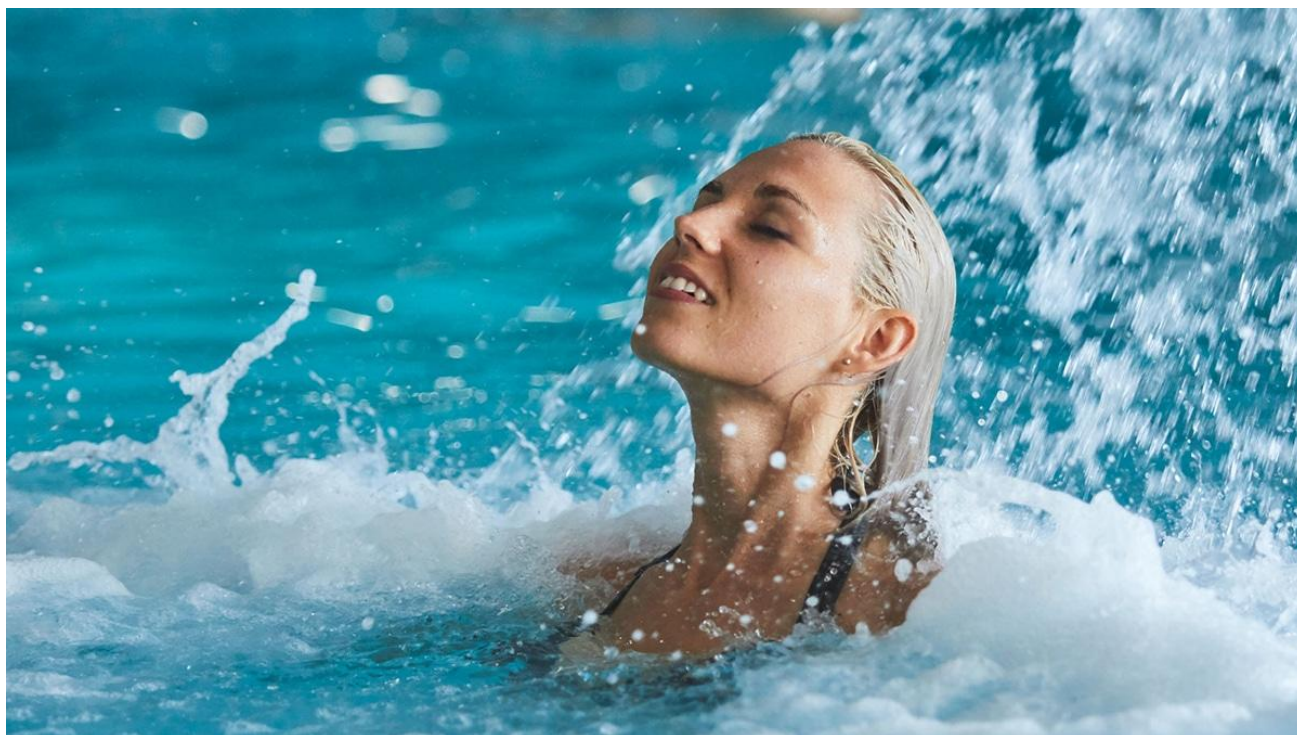
Pays : France

Dynamisme : 0



Page 3/5

[Visualiser l'article](#)



L'amélioration continue de la qualité, la transmission des savoirs

Forts de leur expérience de 160 ans, les Thermes de Saujon ont développé une prise en charge pluridisciplinaire globale et innovante qui allie les bienfaits de l'eau thermale et d'ateliers psychoéducatifs. Ainsi, l'École thermale du stress propose depuis 2012 des stages spécifiques animés par un psychologue, en complément des cures. Être informé.e sur sa pathologie, apprendre à se soigner, échanger avec des personnes ayant des pathologies similaires, le tout guidé.e par des personnels formés, ça fait du bien à l'esprit aussi ! Depuis 2016, l'école thermale du stress a développé en outre des activités complémentaires à réserver à la carte sur place (qi gong, tai-chi, do-in, sophrologie, gym, peinture, hypnose...).

Forée à 200 mètres de profondeur, l'eau thermale de Saujon est une eau millénaire, dont les bienfaits doivent être accessibles au plus grand nombre. C'est pourquoi le centre de bien-être Philae a été créé. Spa thermal ouvert à tous, c'est un espace zen, où la douceur et la lumière mettent corps, mental et moral en paix.

www.infiniment-charentes.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Une escapade bien-être

www.infiniment-charentes.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Modelages, sauna, jacuzzi, hydrojets... Quelques jours au Spa thermal , à ne faire rien d'autre que prendre soin de soi, c'est tentant ! Si la station thermale dispose de deux résidences permettant d'accueillir les curistes dans 78 logements adaptés, proches des thermes, dont 32 sont équipés pour les personnes à mobilité réduite, vous pouvez aussi trouver un logement parmi les hôtels ou les locations meublées de la ville. Animée toute l'année, celle-ci est dotée de structures culturelles et sportives qui donnent envie de sortir ! Rien qu'une balade sur les berges de la Seudre requinque le moral. On essaye ?