



Les Thermes de Saujon

BIEN DANS SA TÊTE



MÉDECINE & CURE THERMALE

ÉCOLE THERMALE DU STRESS | ATELIERS SANTÉ | HÉBERGEMENTS | SPA THERMAL PHILAE

ÉDITION 2025

Bienvenue aux Thermes de Saujon

04

Bienvenue en Charente-Maritime

06

LES RAISONS POUR VENIR À SAUJON

7 bonnes raisons de venir à Saujon

07

Lâcher-prise thérapeutique (LPT)
Saujon, centre expert

08

Les indications thérapeutiques

09

La médecine thermique efficace
en santé mentale

10

Les Thermes de Saujon,
une histoire médicale unique en France

11

L'eau thermique de Saujon

12

Nos équipes

13

La cure pour tous

14

Thermassistent

15

Votre fidélité récompensée

16

LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

17

Les soins thermaux

18

Les 4 étapes pour réserver

19

Prise en charge et remboursement

20

Tarifs des forfaits 2025

21

À votre arrivée
Interruption ou annulation de votre cure

22

En complément, les ateliers santé

24

L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

25

Et si vous ajoutiez un stage à votre cure

26

Les différentes thématiques des stages

27

Les stages

30

Les dates et tarifs des stages 2025

31

Les 4 étapes pour s'inscrire
En cas d'empêchement ou annulation

32

Efficacité des stages associés à la cure

34

MON HÉBERGEMENT AUX THERMES DE SAUJON

Nos résidences

35

Tarifs hébergements 2025
Services supplémentaires

36

LE SPA THERMAL PHILAE

Aqua Philae

37

Soins du corps et du visage :
Les "expériences déconnexion"

38

JE RÉSERVE MA CURE

39

Fiche de réservation cure thermique

41

Fiche de réservation cure libre et/ou
"expériences déconnexion"

Les Thermes de Saujon

Parc des Chalets - 17600 Saujon - 05 46 23 50 15

Création - Mise en page : nolly.fr

Illustrations : Audrey Penaud, jesoustraite.com

Photos : Studio Octobre / JPEG studios / Charente Tourisme / AdobeStock

Impression : Imprimé sur papier couché Creator Silk PEFC

Imprimerie Oceaprint - Décembre 2024



Scannez et retrouvez-nous
sur thermes-saujon.fr



Docteur Olivier Dubois

Médecin psychiatre
Président du Directoire
des Thermes de Saujon

2025 : À SAUJON, BIEN DANS SA TÊTE

Chers curistes, c'est un grand plaisir de vous retrouver pour cette nouvelle année thermale.

En France, une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique (dépression, anxiété, stress post-traumatique, etc.). La santé mentale est devenue le premier poste de dépenses de l'Assurance-maladie, avec 23,3 milliards d'euros. Pourquoi ? Les Français ne sont pas devenus tout-à-coup des grands malades.

La croissance de ces troubles est plutôt à associer au fait que le monde va vite, trop vite. La technologie déshumanise à grande vitesse. Il nous faut retrouver des lieux de réhumanisation. Plus il y a de technologie, plus il y a besoin d'humanité.

Les personnes de nature sensible sont souvent celles qui vivent le plus mal cette évolution de la société. Elles ne sont pas pour autant des malades mentaux ; elles ont juste besoin d'humanité, de retrouver des relations sociales simples ; de se reposer et réduire le rythme ; faire retraite dans un lieu sécurisé et médicalisé. Les troubles de santé mentale sont davantage des troubles de l'adaptation, des troubles secondaires au stress chronique, à un épuisement ou à un isolement excessif. La cure thermale est une modalité de soins idéale pour réduire ces états. La station thermale de Saujon est la plus engagée dans l'évaluation scientifique du thermalisme.

Après avoir montré la supériorité de la médecine thermale dans l'anxiété par rapport au médicament référent, puis la possibilité de se sevrer des médicaments psychotropes en cure, deux nouvelles études, réalisées aux thermes de Saujon, viennent de montrer que le fait d'arriver à lâcher-prise en cure était corrélé à une réduction de 44 % des symptômes anxieux et dépressifs, durant les 4 mois post-cure.

Enfin, une 4^{ème} étude réalisée à Saujon, en cours de publication internationale, a montré, pour la première fois de l'histoire, que la cure modifiait les structures cérébrales dans le sens d'une réduction de l'activité anxieuse. Donc, si vous êtes anxieux, si vous consommez trop de médicaments pour vous calmer ou mieux dormir, faites une cure à Saujon. Cela vous permettra de vous relâcher, de réduire vos symptômes, d'interrompre la spirale du stress et d'expérimenter durablement des techniques de relaxation, grâce à nos psychologues de l'École Thermale du Stress.

Profitez de l'École Thermale du Stress, de ses ateliers psychothérapeutiques et d'entretiens individuels assurés par des psychologues chevronnés, mais aussi de notre centre de remise en forme et de nos résidences qui vous permettront un accès direct aux soins par notre magnifique parc de 50 hectares.

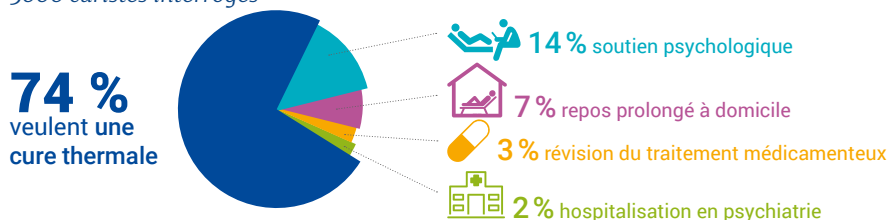
À Saujon, tout est réuni pour que vous soyez bien dans votre tête !

Dr Olivier Dubois

“La cure thermale est une modalité de soins idéale pour réduire les états liés au stress chronique, à un épuisement ou à un isolement excessif.”

QUELLE PRISE EN CHARGE SOUHAITÉE PAR LES PATIENTS ?

5000 curistes interrogés



Source : baromètre de l'École Thermale du Stress 2022. 5 000 curistes interrogés sur les soins dont ils souhaiteraient bénéficier en priorité en 2022, suite à ces deux années de Covid.

Bienvenue

EN CHARENTE-MARITIME

Avec ses 460 kilomètres de côtes, son important patrimoine historique et son ensoleillement, la Charente-Maritime vous séduira.



INFORMATIONS

Office de tourisme de Saujon
Rue Pierre de Campet
Tél. : 05 46 08 21 00
saujon@royanatlantique.fr

www.tourisme-saujon.fr

Ouvert du lundi au samedi
9h30 à 12h30 14h à 17h.
Fermé le dimanche.

www.royanatlantique.fr
www.charentestourisme.com



CHARENTES
TOURISME

À la découverte de la Côte de Beauté

La Charente-Maritime est le 3^e département le plus visité de France (en nombre de nuitées). De plus, cette destination est riche de quatre îles dont Oléron, située à 30 minutes de Saujon, qui est célèbre pour ses huîtres, ses forêts et ses plages de sable fin. La Charente-Maritime bénéficie de nombreux atouts touristiques : son ensoleillement, ses plages de sable fin, ses forêts, ses églises romanes et ses équipements de loisirs. Au large, le fabuleux phare de Cordouan, récemment inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



ROYAN ET LE PHARE DE CORDOUAN

Profitez de l'Atlantique et posez vos valises à Royan, la station balnéaire de Charente-Maritime. Toute l'année, la ville vous séduit par son architecture fifties, ses quartiers "Belle Époque", son port de plaisance, son marché classé, ses plages de sable fin et sa côte. Royan a incontestablement la plus belle plage de la région Sud-Ouest. Le phare de Cordouan qui lui fait face est son chef d'œuvre le mieux conservé.



Saujon vous accueille

Traversée par La Seudre, Saujon est une petite ville de charme, au cœur du bassin de La Seudre. Située à 10 km de Royan et des magnifiques plages atlantiques, vous pouvez y profiter du calme et du charme de la campagne saintongeaise. Le pont à écluses au Port Le Ribérou marque la séparation des eaux douces et salées.

Pour découvrir Saujon, on déambule dans les quartiers de l'Église et de la Croix. Ils s'articulent de part et d'autre de la Seudre autour d'une grande rue flanquée d'immeubles. Avec ses nombreux commerces, boutiques et restaurants, la rue Carnot est le cœur vivant de la ville. Chaque 2^e lundi du mois, le centre-bourg s'anime autour de sa grande foire mensuelle. On y trouve de tout : aussi bien des produits locaux et artisanaux que des livres ou des vêtements. Pour découvrir toute la biodiversité de La Seudre, n'hésitez pas à louer un vélo, un canoë-kayak ou à monter à bord du Train des Mouettes qui vous conduira à toute vapeur jusqu'à La Tremblade !



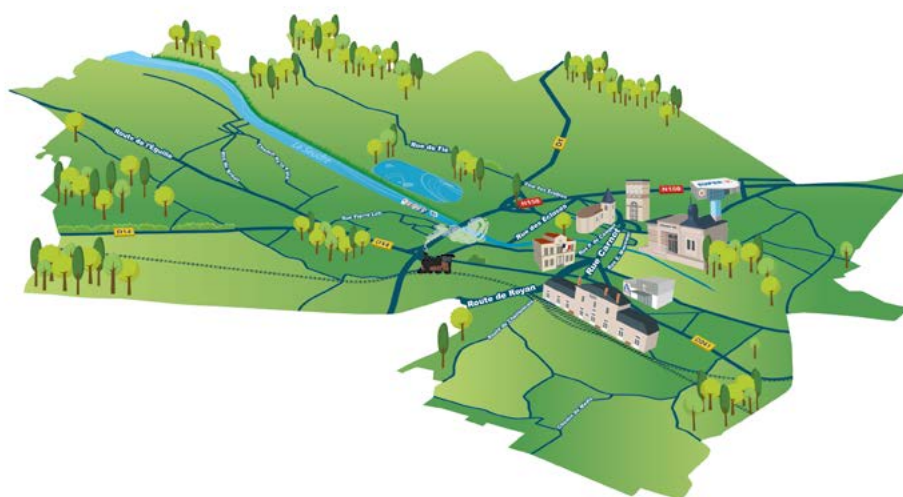
7 000
habitants



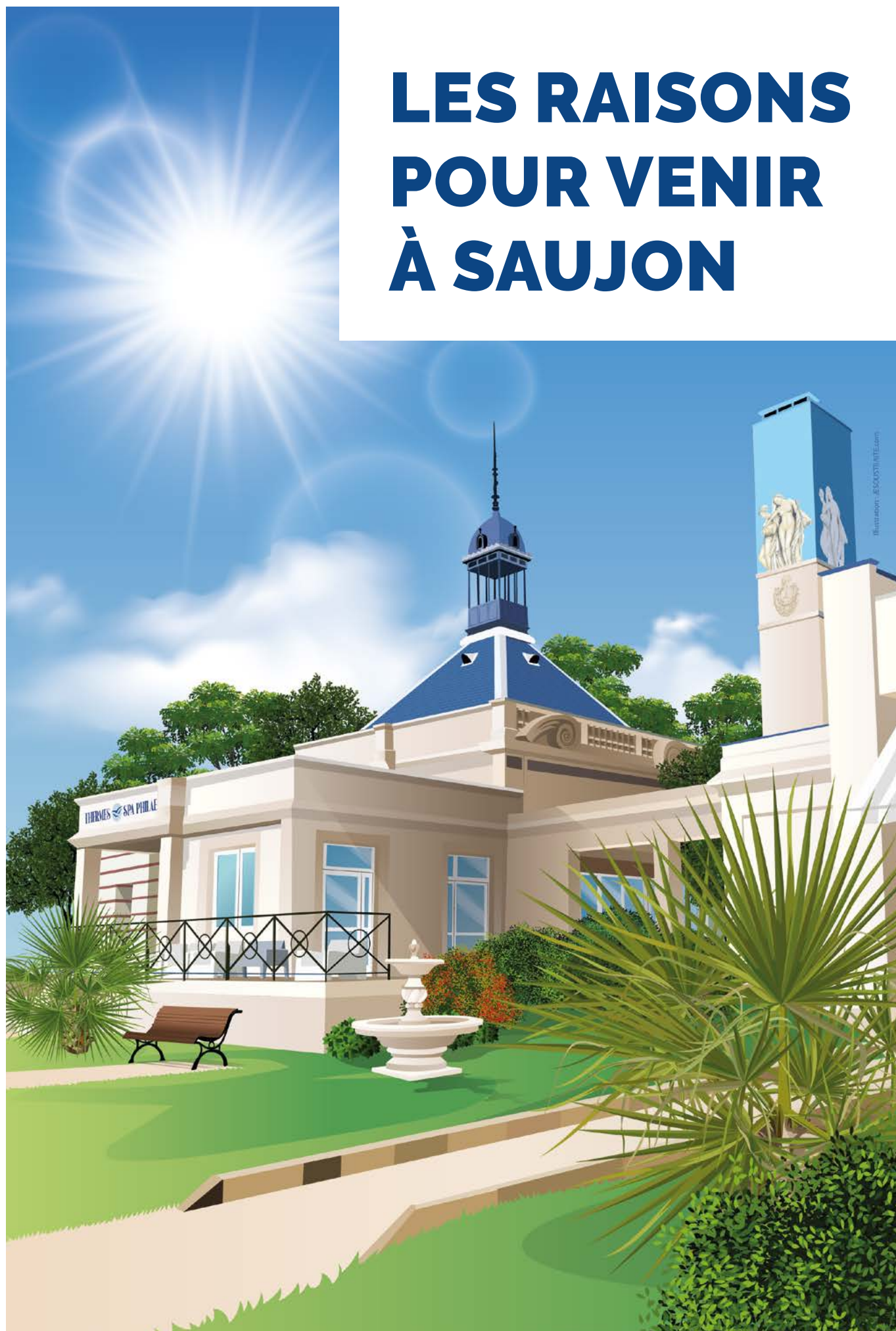
À 15 min de Royan



Microclimat doux,
très ensoleillé
toute l'année



LES RAISONS POUR VENIR À SAUJON



De nombreuses études démontrent l'efficacité de la cure thermale de Saujon en santé mentale.

7 BONNES RAISONS DE VENIR À SAUJON



Station familiale à dimension humaine

1^{re}

station thermale européenne dans la prise en charge des troubles anxieux



Station créée historiquement et toujours dirigée à partir d'un **projet encadré par une direction médicale et familiale**



1^{er} prix européen de l'innovation. Création d'un programme de sevrage des anxiolytiques (ESPA 2016)



Efficacité de la cure dans le trouble anxieux
(Études Stop-Tag et SPECTh coordonnées par Saujon)



Démarche de psychoéducation assurée par **l'École Thermale du Stress** (encadrée par des universitaires nationaux. (cf. p24))



Seule station orientée **exclusivement vers le thermalisme psychosomatique, le burn-out et la santé mentale**

LE LÂCHER-PRISE THÉRAPEUTIQUE (LPT) SAUJON, CENTRE EXPERT

Les Thermes de Saujon ont développé un nouveau concept thérapeutique, celui d'une action thérapeutique spécifique de la cure thermale par le biais du lâcher-prise thérapeutique (LPT). En fait, le LPT se révèle être l'action fondamentale pour la cure thermale spécialisée en santé mentale.

L'étude LETGOTHERM, réalisée à Saujon, a démontré la puissante corrélation entre la perception d'un état de lâcher-prise thérapeutique obtenu pendant la cure et l'amélioration clinique significative, 4 mois après la cure.

Cette étude scientifique (universités de Bordeaux, Marseille et Nancy), a été réalisée auprès de 108 curistes à Saujon. Elle a permis de confirmer l'existence de :

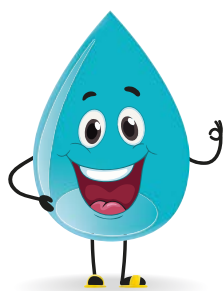
- La spécificité des Thermes de Saujon à créer un état de lâcher-prise thérapeutique chez ses patients anxieux.
- Une corrélation entre l'obtention de cet état de lâcher-prise thérapeutique et une amélioration clinique significative rencontrée en postcure à 4 mois.
- Pour cette étude une mini-échelle dite de Saujon a été créée. Elle permet de définir le lâcher-prise thérapeutique et d'évaluer l'action thérapeutique de la cure en termes d'effet relaxant.

INSULA-TOP

Une étude, en cours de publication, réalisée aux Thermes de Saujon avec le Centre Hospitalier Universitaire de Poitiers, a démontré que la cure thermale de Saujon, agissait en modifiant le fonctionnement cérébral de l'insula, zone du cerveau activée par l'anxiété.

L'étude montre que cette région cérébrale se normalise 1 mois après la cure.

LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES AVEC ORIENTATIONS PSYCHOSOMATIQUES, SOIGNÉES À SAUJON



Besoin de précision sur les indications. Parlez-en avec votre médecin.

Important !

La cure thermale a un intérêt limité pour :

- la schizophrénie, sauf si le patient est stable et qu'il vient réduire son anxiété
- l'alcoolisme modéré, sauf si la motivation à l'arrêt de l'alcool est forte

La cure thermale ne doit pas être prescrite pour : la Toxicomanie, le Trouble dépressif avec risque suicidaire, le Trouble bipolaire avec agitation ou délire.

| | Très bonne | Plutôt bonne |
|--|------------|--------------|
| Troubles anxieux (anxiété) | 💧 | |
| Sevrage anxiolytique et hypnotique (somnifères) | 💧 | |
| Troubles du sommeil (insomnie) | 💧 | |
| Tout état de stress secondaire à des situations conflictuelles prolongées (professionnelles, familiales,...) | 💧 | |
| État de fatigue prolongé | 💧 | |
| Fibromyalgie | 💧 | |
| Trouble dépressif modéré et réactionnel à un stress prolongé | 💧 | |
| Stress prolongé, burn-out | 💧 | |
| Trouble bipolaire en phase post critique | | 💧 |
| Stress post traumatique / Situation de deuil | | 💧 |

LA MÉDECINE THERMALE EFFICACE EN SANTÉ MENTALE

La médecine thermique a prouvé son efficacité en santé mentale. Ses grandes indications sont :

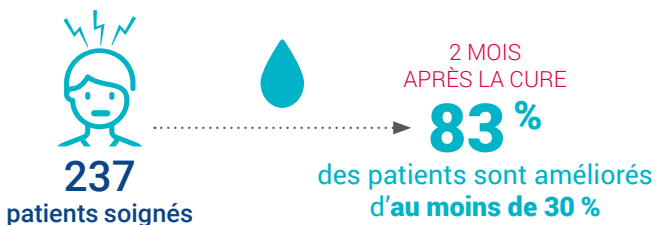
- Les douleurs chroniques (notamment fibromyalgie)
- La fatigue chronique
- La qualité de vie

Pour traiter votre anxiété, votre épuisement, vos troubles du sommeil. Connaissez-vous la médecine thermique ?

► ÉTUDE STOP-TAG :

Cette étude a porté sur le suivi de 237 patients présentant un trouble anxieux. 50 % suivaient une cure de 3 semaines et 50 % étaient traité par un médicament référent (Paroxétine). Au bout de 2 mois ceux qui avaient suivi la cure avaient une amélioration supérieure de 44 % par rapport à ceux qui avaient pris le médicament référent. À 6 mois les patients de la cure avaient une amélioration persistante de 49 % par rapport au début.

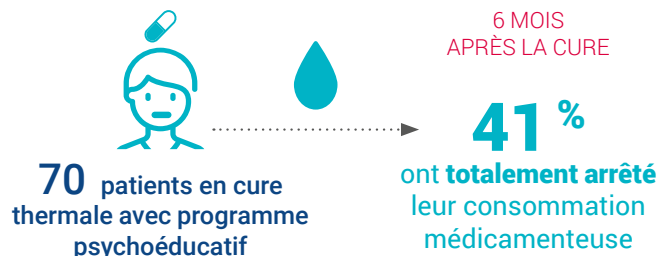
Étude publiée dans la revue internationale Complementary Therapies in Medicine pour STOP TAG. Dubois O, Salomon R, Olié JP, et al. Balneotherapy versus paroxetine in the treatment of generalized anxiety disorder ; Complementary Therapies in Medicine ; fév 2010 ; 18, 1-7.



► ÉTUDE SPECTH :

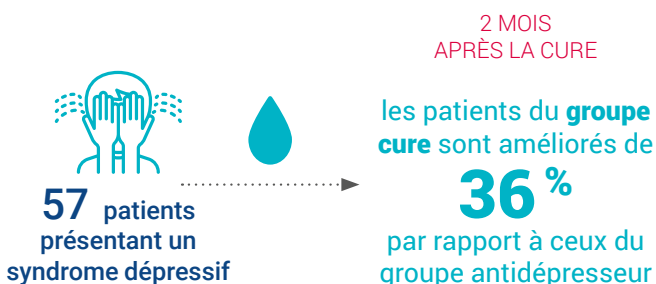
Cette étude a porté sur 70 patients consommateurs chroniques de médicaments anxiolytiques et/ou hypnotiques. L'objectif était la réduction voire l'arrêt de consommation de ces médicaments 6 mois après la cure. À 6 mois, 41 % des curistes avaient arrêté toute consommation médicamenteuse, et globalement 75 % de la consommation initiale a été interrompue. Les patients ayant arrêté leur traitement étaient également améliorés tant sur l'état anxieux, dépressif qu'en termes de sommeil.

Étude publiée dans la revue internationale Complementary and Alternative Medicine pour SPECTH. De Maricourt P, Gorwood P, Hergueta Th., Dubois O, Olié JP, et al. Balneotherapy Together with a Psychoeducation Programm for Benzodiazepine Withdrawal: A Feasibility Study ; Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol 2016, Article ID 8961709.



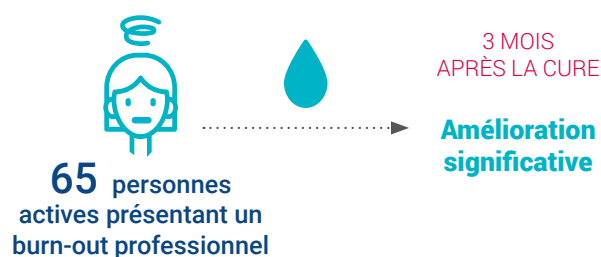
► MÉDECINE THERMALE ET DÉPRESSION :

Un volet de l'étude STOP-TAG portait sur le suivi de l'état dépressif des patients au bout de 2 mois. Le groupe cure était amélioré de **36 %** au bout de 2 mois contre **8 %** pour le groupe Paroxétine. Une autre étude montre que le groupe cure avait **54 %** d'amélioration 6 mois après la cure versus **11 %** d'aggravation de l'état dépressif pour ceux qui n'ont eu qu'une cure retardée après 6 mois.



► MÉDECINE THERMALE ET BURN-OUT :

En Autriche, une étude a porté sur le suivi de 65 personnes en burn-out (à partir de 4 symptômes-cibles) ayant réalisé une cure thermique de 3 semaines. Au bout des 3 semaines de cure, l'amélioration clinique sur les 4 symptômes est significative. Cette amélioration se maintient 3 mois après la cure.



LES THERMES DE SAUJON

UNE HISTOIRE MÉDICALE UNIQUE EN FRANCE



La plus ancienne entreprise médicale familiale en France.



En 1860, Louis Dubois, médecin généraliste de Saujon, se lance dans une activité d'hydrothérapie avec une seule cabine de douche.

Ses descendants directs, Stanislas, Robert, Jean-Claude, Thierry et Olivier, transforment peu à peu cette modeste installation comprenant aujourd'hui deux cliniques privées, un centre thermal, **réfèrent en Europe dans le domaine de la santé mentale**, l'Ecole Thermale du Stress qui est une structure psycho-éducative et de recherche sur le thermalisme, mais aussi plusieurs résidences et un spa thermal.

Les spécificités de ces établissements : depuis 1860, de manière continue, ils appartiennent à la famille Dubois de père en fils. Sur 5 générations la direction médicale a été assurée par un Docteur Dubois, ce qui est unique en France.

Les Thermes de Saujon sont également les seules en France à s'être totalement spécialisées en santé mentale.

Elles ont développé des programmes de recherche et de psychoéducation qui participent à leur reconnaissance sur le territoire national. Ces dernières années, grâce à des programmes de recherche encadrés par des universités françaises (hôpital Sainte-Anne, à Paris, INSERM de Bordeaux...), les Thermes de Saujon ont apporté des preuves scientifiques robustes de l'efficacité du thermalisme dans **la prise en charge des troubles anxieux** mais aussi afin **d'arrêter les médicaments anxiolytiques et les somnifères**.

Depuis 2012, **l'École Thermale du Stress** a développé des programmes validés par des universitaires, pour aider les curistes à mieux gérer leurs troubles. Plusieurs programmes visent à prendre en charge les états de burn-out et toutes situations d'épuisement, en forte croissance dans notre société.



L'EAU THERMALE DE SAUJON

LES BIENFAITS DE L'EAU THERMALE DE SAUJON

L'eau thermale de Saujon en Charente-Maritime est une eau millénaire

Elle soigne les troubles anxieux. Lent distillat du passé, l'eau thermale de Saujon apporte la sagesse d'autres temps à des troubles d'une grande actualité : les dérèglements nerveux.

Elle est utilisée par voie externe et interne pour les cures thermales psychiatriques. Dès le siècle dernier, le Docteur Robert DUBOIS, Psychiatre renommé, pensait utiliser cette eau thermale riche en lithium, magnésium et autres oligo-éléments appropriés, pour équilibrer le système neurovégétatif.

Saujon devenait ainsi la station thermale spécialisée dans les affections psychosomatiques. La science moderne a bien mis en évidence le lien étroit entre les grandes fonctions de l'organisme et le système nerveux. La peau, reflet de l'intérieur, est parcourue de terminaisons nerveuses. 1/3 des nerfs terminent leur trajet sur la peau. Par le système nerveux la peau agit donc directement sur le cerveau et sur nos émotions.

La diffusion d'éléments chargés, dit « ioniquement », contenus dans l'eau thermale de Saujon, influe la transmission de l'influx nerveux et modifie ainsi la réactivité cérébrale comme cela vient d'être démontré dans l'étude Insula Top.



Analyse physico-chimique de l'eau thermale de Saujon

pH 7,4 Extrait sec à 180 °C 433,2 mg/l.

NOTRE CHARTE QUALITÉ

L'analyse de l'eau : conformément à la réglementation, des prélèvements mensuels sont effectués par un laboratoire indépendant accrédité par l'ARS Nouvelle-Aquitaine. En complément de ces analyses mensuelles, des analyses sont effectuées toutes les semaines au sein même de notre établissement par du personnel formé. **Nettoyage, désinfection et entretien des installations :** hydrothérapeutes et techniciens œuvrent ensemble à sécuriser notre station selon les procédures établies dans le respect de la réglementation sanitaire en lien direct avec notre responsable qualité.



PRÉCONISATIONS



2 verres (10 à 12 cl) par jour conseillés (maximum 3 verres), répartis sur la journée.



Boire de l'eau thermale à température ambiante. Ne pas la mettre au réfrigérateur, ni la faire chauffer, la boire nature.



Arrêter de la boire en cas de troubles digestifs.



La conservation de l'eau thermale se fait uniquement dans une bouteille de verre.



Ne pas la conserver au-delà de 24 heures.



CERTIFICATION AQUACERT RENOUELLÉE POUR LES THERMES DE SAUJON !



Les Thermes de Saujon ont renouvelé la certification AQUACERT, qui garantit que l'eau utilisée respecte les normes les plus strictes pour la santé. Ce label assure une gestion rigoureuse pour prévenir tout risque de contamination et offrir des soins thermaux de qualité.

NOS ÉQUIPES

CADRE DE SANTÉ

Notre cadre de santé infirmier est présent sur la station afin de veiller au bon déroulement des soins et à la professionnalisation de nos équipes. Sur rendez-vous, elle intervient auprès de nos curistes, assure une écoute, et un contact direct avec les médecins thermaux dans le cadre de précautions particulières.



Le saviez-vous ?

Nos médecins thermaux ont leur cabinet de consultation dans l'enceinte de l'établissement thermal. Sur votre demande, une psychologue peut vous recevoir sur rendez-vous.



Kinésithérapeutes Diplômés d'état

Ils assurent les séances de massages de détente à viser de relaxation.

Hydrothérapeutes / Aide-soignant(e)s

Ils dispensent les soins d'hydrothérapie selon les prescriptions médicales.

Accueil curistes et service de planification

Nos équipes vous accompagnent dès votre arrivée et tout au long de votre séjour jusqu'à votre départ. **Elles se chargent de programmer vos soins thermaux et vos rendez-vous de consultation de surveillance avec le médecin thermal.** La facturation est gérée par notre équipe de planification.

Technicien(ne)s

Notre équipe technique est chargée du bon fonctionnement de l'établissement. Elle est le garant de notre sécurité sanitaire et de celle des produits thermaux de notre station.

LES MÉDECINS THERMAUX

Vous bénéficiez de 3 rendez-vous avec l'un de nos médecins thermaux des thermes de Saujon.

Notre service d'accueil curistes programme les rendez-vous avec votre médecin thermal.

Votre forfait de cure balnéothérapeutique est prescrit par votre médecin thermal lors de votre premier rendez-vous.



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Les hôtesse du centre d'appels se tiennent à votre disposition pour tous renseignements complémentaires (inscription, cure, ...).

05 46 23 50 15

du lundi au vendredi de 9h à 17h

LA CURE POUR TOUS



LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE orientation psychosomatique sur 18 jours

Pris en charge par les organismes sociaux.

Les soins thermaux se déroulent de 7h à 15h30.
Indiquez vos préférences d'horaires sur la fiche de réservation (page 39).



LES STAGES DE L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

(voir page 24)



LA DÉCONNEXION AU SPA THERMAL PHILAE

(voir page 37)

- Pour toutes personnes curistes, accompagnants de curistes, autres, ... souhaitant bénéficier d'un repos optimal.
- Les cures libres peuvent être réalisées à titre préventif (pour éviter une cure de 3 semaines) ou en cure d'entretien (en complément d'une cure).



LA MINI-CURE LIBRE

- Elle se décline en 5 jours du lundi au vendredi. Elle est nominative.
- Les cures libres sont conçues pour les personnes qui souhaitent bénéficier des bienfaits de l'eau thermale de Saujon. Chaque après-midi, bénéficiez d'un accès à Aqua Philae, d'un massage de 25 minutes, d'un bain d'eau thermale de 20 minutes et d'une douche d'eau thermale de 10 minutes.



LES EXPÉRIENCES DÉCONNEXION (SPA & SOINS)

- Se déclinent sur 2, 3 ou 5 jours
- Deux objectifs : **Lâcher-prise** et **Rhumat'eau**
- Soins de 50 minutes et accès à Aqua Philae



**Les stages et mini-cures
ne sont pas prises en charge
par les Caisses d'Assurance
Maladie.**

THERMASSIST

1^{ère} plateforme connectée pour les curistes



Attention

Accès à l'application après la confirmation de votre cure thermale conventionnée.

Parmi les 15 stations thermales de Nouvelle Aquitaine, Les Thermes de Saujon a été retenue pour être une des stations pilote pour la mise en place de cette application innovante.

Grâce à THERMASSIST, vous bénéficiez d'informations les plus personnalisées possibles. Des fonctionnalités diverses et variées, comme l'accès au planning de soins, le plan de l'établissement, l'affichage des activités internes ou externes seront à votre disposition.

C'est un nouveau mode d'informations bien utile. C'est aussi un acte d'engagement pour l'environnement en réduisant les impressions. Ce nouveau service, compatible smartphone et tablette, sera un véritable allié pour votre cure.

Pour accéder à votre compte personnalisé et sécurisé, vous recevrez, avant votre arrivée aux Thermes de Saujon, un mail qui vous communiquera votre identifiant, votre mot de passe et le lien pour accéder au service.

Avec THERMASSIST, vous disposez d'un outil simple et intuitif. Vous continuerez d'avoir accès aux informations et d'interagir avec l'établissement tout au long de l'année, même une fois votre séjour terminé !

SIMPLIFIEZ-VOUS LA CURE

- ▶ PLANNING DES SOINS
- ▶ ATELIERS SANTÉ
- ▶ ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES
- ▶ ACTIVITÉS EXTERNES
- ▶ PLAN DE L'ÉTABLISSEMENT
- ▶ MÉTÉO DU JOUR
- ▶ TROMBINOSCOPE
- ▶ NUMÉROS UTILES



AQUI O THERMES
CLUSTER THERMAL NOUVELLE-AQUITAINE



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine



VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Votre fidélité récompensée à partir de votre 3^{ème} cure.

PARRAINAGE

Comment ça marche ?

Qui peut être parrain ?

Le parrain est un curiste qui a déjà effectué au moins une cure thermale à Saujon. Le fait de recommander notre cure thermale conventionnée à votre entourage vous permettra d'accéder à des avantages sous forme de points cadeaux.

Qui peut être filleul ?

Un filleul est un nouveau curiste qui n'a jamais effectué de cure thermale à Saujon.

Comment faire ?

Pour adhérer à notre programme de parrainage, adressez-nous un e-mail à :

relationclient@thermes-saujon.fr ou envoyez le coupon ci-dessous. En tant que parrain/marraine, vous recevrez en retour la liste des nombreux avantages dont vous pourrez bénéficier, et le filleul recevra de la documentation à son domicile. Les points de parrainage ne seront activés que lorsque le filleul sera présent à la cure.



BON DE PARRAINAGE À DÉCOUPER ET À RETOURNER PAR LE PARRAIN À :

par mail : relationclient@thermes-saujon.fr ou par courrier :
courrier des Ambassadeurs Thermes de Saujon - B.P. 30 - 17600 SAUJON



LE PARRAIN

Nom

Prénom

Adresse

.....

Code postal

Ville

Tél.

Mail

LE FILLEUL

Nom

Prénom

Adresse

.....

Code postal

Ville

Tél.

Mail



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter par mail ou au 05 46 23 50 15

CONDITIONS DE PARRAINAGE : Pour que le parrainage soit actif, nous devons avoir reçu votre coupon de parrainage avant l'inscription de votre filleul, il ne doit pas avoir déjà réalisé de cure ni effectué de réservation. Une fois que votre filleul est en cure, il doit se rendre au service relation client pour valider sa venue en cure et activer les points sur le compte du parrain.

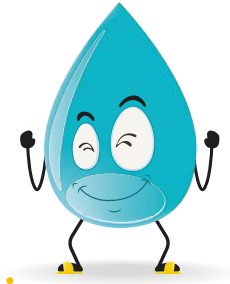
LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE À ORIENTATION PSYCHOSOMATIQUE



Illustration : JESOUSTRATE.com

Avec prise en charge par la Caisse d'Assurance maladie.

La cure thermale à orientation psychosomatique consiste en une prise en charge conventionnée avec la Caisse d'Assurance maladie. Elle comprend 18 jours de soins, du lundi au samedi, pour une durée totale de 21 jours. La cure thermale conventionnée consiste en l'association de :



Et si...

J'ajoutais un stage de l'École Thermale du stress à ma cure thermale (voir page 24).

SOINS THERMAUX PRESCRITS
(18 douches thermales, 18 bains, 18 piscines, 9 massages)



1 FORFAIT DE SURVEILLANCE DE SUIVI MÉDICAL DE LA CURE



L'ordre des soins peut varier dans votre programme sans conséquence sur les bienfaits de la cure thermale.

LES SOINS THERMAUX



DOUCHE THERMALE

Elle est réalisée sous eau thermale, à environ 37 °C, pendant 3 min à environ 4 bars de pression.



MASSAGE

Séances de massage sédatif de 20 min. avec baume à base d'eau thermale.



BAIN BOUILLONNANT

Bain en immersion

Immergé dans la baignoire, vous recevez pendant 10 min des jets d'eau thermale sur la quasi-totalité du corps, de la nuque aux faces extérieures, des membres, jusqu'aux voûtes plantaires.

Bain avec douche sous-marine

Plongé dans votre bain bouillonnant, vous recevez, pendant 10 min, le jet d'une douche qui mobilise l'eau du bain et réalise ainsi un massage abdominal en plus du bain bouillonnant.



BAIN SIMPLE EN PISCINE

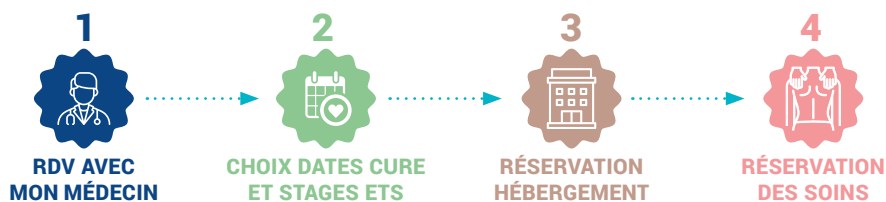
Immergé dans la piscine, vous vous détendez grâce aux effets de l'eau thermale pendant 5 min.



BAIN AVEC DOUCHE IMMÉRÉ EN PISCINE

Debout dans la piscine devant un jet, vous recevez une douche dorsale et ventrale vers les différentes zones de votre corps, pendant 5 min.

LES 4 ÉTAPES POUR RÉSERVER VOTRE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE



Important !

Vous devez faire l'avance de votre part mutuelle. Contactez votre mutuelle afin de connaître les modalités de prise en charge de la cure thermale. Consultez ameli.fr pour accéder à votre prise en charge.

1 JE CONSULTE MON MÉDECIN ET JE DEMANDE UNE PRISE EN CHARGE

Mon médecin traitant ou mon psychiatre, me prescrit la cure en tenant compte de mon état de santé (document CERFA N° 11139*03). Si votre médecin ne dispose pas de l'imprimé correspondant, vous pouvez en faire la demande auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie :

Il indique sur la **prise en charge** de l'Assurance Maladie, l'orientation thérapeutique adaptée à ma pathologie. **Dans le cas présent, il s'agit des affections psychosomatiques.**

La Caisse d'Assurance Maladie répond généralement dans un délai maximum d'un mois. Si je ne la reçois pas je contacte ma Caisse d'Assurance Maladie ou je consulte mon compte AMELI.

ATTENTION : si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (cf. rubrique "tarifs de la cure" page 20).

2 JE CHOISIS MES DATES

L'établissement thermal est ouvert **du 27/01/2025 au 27/12/2025**. Les plannings des soins sont établis selon l'ordre d'arrivée des fiches de réservation.

Périodes d'affluence

Les mois les plus chargés de l'année : d'avril à novembre avec un pic en juin, septembre, octobre et novembre.

| | | | | | |
|---------|------|-------|-------|------|------|
| Janv. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin |
| | | | | | |
| Juillet | Août | Sept. | Octo. | Nov. | Déc. |
| | | | | | |

Réservez le plus tôt possible et vérifiez en amont les disponibilités de l'hébergement.



Attention !

Les stages proposés par l'École Thermale du Stress, se réservent à l'avance sur des dates précises (voir pages 30 et 31).

3 JE RÉSERVE MON HÉBERGEMENT

Après le choix de vos dates pour la cure thermale pensez à réserver rapidement votre hébergement pour la durée de votre cure (page 35). À quelques centaines de mètres des soins, au cœur du parc de l'établissement, les Thermes vous proposent 78 hébergements (studios ou T2), dans les résidences des Thermes de Saujon. Vous pouvez aussi opter pour un logement à l'extérieur des Thermes dans l'un des hôtels, meublés ou campings.

Des hébergements pour personne à mobilité réduite sont à votre disposition.

4 JE RÉSERVE MES SOINS THERMAUX

Dès votre logement réservé, complétez une fiche de réservation des soins thermaux et réglez 90 € d'arrhes (y compris si vous êtes pris en charge à 100 %).

Réservez votre cure thermale :

- En ligne**, sur notre site internet dans la rubrique « Réservation cure thermale ». Règlement d'arrhes en ligne (paiement carte bancaire sécurisée).
- Par courrier postal**, envoyez la fiche de réservation cure thermale (disponible sur le site internet ou en appelant les Thermes) accompagnée d'un chèque d'arrhes à l'ordre de TDS.
- Par téléphone** (paiement carte bancaire sécurisée).
- Sur place**, avant votre départ, pour l'année suivante.

HÉBERGEMENTS

www.thermes-saujon.fr
residences@thermes-saujon.fr
 05 46 23 50 20
 du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h
OFFICE DU TOURISME DE SAUJON : 05 46 08 21 00

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr
contact@thermes-saujon.fr
 05 46 23 50 15
 du lundi au vendredi de 9h à 17h

LA PRISE EN CHARGE DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Consultez les tarifs page 20

- **La cure thermale prise en charge par l'assurance maladie se déroule sur une durée obligatoire de 18 jours de soins (21 jours de séjour au total).**
- **Tous les frais liés à votre cure sont à régler en début de cure (honoraires, complément tarifaire, ticket modérateur).**
- **Les documents vous permettant de vous faire rembourser vous seront remis en fin de cure.**

Durée de validité de l'accord de prise en charge

L'accord de prise en charge est délivré pour la durée de la cure, qui est de 18 jours. Il est valable pour l'année civile en cours.

ATTENTION si l'accord de prise en charge est délivré :

- en octobre ou novembre, il est valable jusqu'au 31 mars de l'année suivante.
- en décembre, sa validité est admise durant toute l'année civile suivante.

PRISE EN CHARGE ET REMBOURSEMENT



Attention

Si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (voir tarifs des forfaits page suivante).



VOLET 1 VOS FRAIS MÉDICAUX

Dans votre planning de soins médicaux, 3 consultations sont programmées. Le montant du forfait de suivi médical s'élève à 80 € pour la totalité des consultations.

- **VOUS ÊTES REMBOURSÉ À :**
- 70 % du forfait de base fixé par la Sécurité Sociale
- ou**
- 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur (ALD)

Le paiement peut se faire par chèque ou espèces (l'appoint est demandé).

VOLET 2* VOS 18 JOURS DE SOINS THERMAUX

Le médecin thermal, lors de la première consultation, prescrit le forfait le plus adapté à votre état de santé.

- **VOUS ÊTES REMBOURSÉ À**
- 65 % du Tarif Forfaitaire de Responsabilité
- ou**
- 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur (ALD)

Vous avancez les frais complémentaires qui peuvent être remboursés par votre mutuelle (à votre charge la part mutuelle en cas de prise en charge à 65% ou le complément tarifaire en cas de prise en charge à 100%). **Les paiements peuvent se faire par chèque, espèces ou carte bancaire.**

* 1 seule cure par an et par personne.

VOLET 3 VOTRE HÉBERGEMENT

Une partie de ces frais peut être prise en charge dans certains cas par votre Caisse d'Assurance Maladie ou par votre mutuelle.

- Participation forfaitaire fixée à 150.01 € en cas d'exonération du ticket modérateur soit 97.50 €.

VOTRE TRANSPORT

Train ou voiture sur la base d'un aller/retour SCNF 2nde classe (pièces justificatives demandées)

- 65 % du Tarif Forfaitaire de Responsabilité
- ou**
- 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur (ALD)



La part résiduelle à votre charge peut être réduite si vous adhérez à une mutuelle. Renseignez-vous !



Tiers payant

L'établissement thermal **n'applique pas le tiers payant** pour les soins thermaux. Vous devez acquitter le ticket modérateur et le complément tarifaire*. **Vous devez avancer ces montants qui peuvent être pris en charge par votre mutuelle.** Seuls les bénéficiaires de la CMU-C et de l'ACS sont exonérés du complément tarifaire, **sur présentation de justificatif en cours de validité.**

* Complément tarifaire. Depuis le 1^{er} mars 2014, un complément tarifaire variable est facturé par les établissements thermaux en plus du forfait thermal. Le complément tarifaire correspond à la différence entre le PLF (Prix Limite de Facturation fixé par la CNAM en début d'année) et le TFR (Tarif Forfaitaire de Responsabilité). ** Suivant le protocole cadre national relatif à l'expérimentation et à l'évaluation de nouvelles modalités de prise en charge en cure thermale : prévention et éducation thérapeutique.

TARIFS DES FORFAITS

DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE



Les tarifs annoncés (forfaits soins, hébergement et transport) sont ceux actuellement en vigueur et peuvent être modifiés sans préavis sur décision de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Les forfaits indiqués sont ceux pratiqués sur notre station thermale.

FORFAITS 2025

Suivant l'avis ministériel relatif à l'avenant n°8 à la nouvelle convention nationale thermale publié au J.O.R.F. du 03 mai 2024.

| | TARIF FORFAITAIRE DE RESPONSABILITÉ | + | COMPLÉMENT TARIFAIRE* | TARIF LIMITE DE FACTURATION |
|---|-------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|
| PSY 1 54 soins parmi : <ul style="list-style-type: none"> • bain en piscine • bain avec douche en immersion • bain avec douche sous-marine • bain avec douche ventrale • douche générale • douche au jet | 506,36 € | + | 91,23 € | 597,59 € |
| PSY 2 <ul style="list-style-type: none"> • 36 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min. | 415,10 € | + | 74,78 € | 489,88 € |
| | 238,13 € | + | 42,90 € | 281,03 € |
| PSY 4 <ul style="list-style-type: none"> • 54 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min | 506,36 € | + | 91,23 € | 597,59 € |
| | 238,13 € | + | 42,90 € | 281,03 € |
| TC1 - Adolescents et jeunes adultes** <ul style="list-style-type: none"> • 72 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min | 596,59 € | | | |
| | 214,77 € | | | |
| TC2 - Adolescents et jeunes adultes** <ul style="list-style-type: none"> • 90 soins parmi ceux de PSY 1 • 18 massages de 10 min. ou 9 de 20 min | 746,53 € | | | |
| | 214,77 € | | | |
| Surveillance médicale | | | 80 € | |

Remarque : forfaits cure selon la convention passée entre l'établissement et les organismes de sécurité sociale. Révisés chaque année par la CNAM au cours du 1^{er} trimestre.

* Complément tarifaire. Depuis le 1^{er} mars 2014, un complément tarifaire variable est facturé par les établissements thermaux en plus du forfait thermal. Le complément tarifaire correspond à la différence entre le PLF (Prix Limite de Facturation fixé par la CNAM en début d'année) et le TFR (Tarif Forfaitaire de Responsabilité). ** Suivant le protocole cadre national relatif à l'expérimentation et à l'évaluation de nouvelles modalités de prise en charge en cure thermale : prévention et éducation thérapeutique.

À VOTRE ARRIVÉE

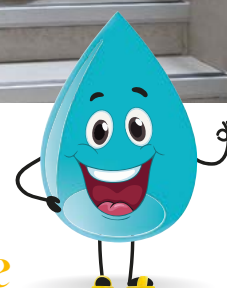


MA TO-DO LIST :

- Maillot de bain 2 pièces conseillé.
Si possible, apportez 2 maillots de bain
Short de bain interdit
- Chaussures anti-dérapantes usage piscine
- Bonnet de piscine
- Serviette + bouteille d'eau pour les activités



INTERRUPTION OU ANNULATION DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE



Report de cure

Vous avez le droit à 1 seul report de cure sur l'année en cours.

▶ VOTRE CURE EST INTERROMPUE

Une cure doit avoir lieu sur 18 jours consécutifs de soins et ne peut être interrompue sauf motifs prévus par la convention nationale thermale. Toute interruption d'une cure pour des raisons non prévues entraîne la déchéance de la prise en charge par le régime d'assurance maladie.

▶ VOTRE CURE EST ANNULÉE

En cas d'annulation de votre cure thermale de votre fait, les arrhes seront, sauf cas de force majeure¹ et selon nos conditions générales de vente², conservées à titre d'indemnité par les Thermes de Saumon. Si vous modifiez vos dates de cure, nous ne pourrions pas vous garantir le maintien des horaires programmés lors de votre première inscription.

¹) Sont considérés comme cas de force majeure, ceux habituellement reconnus par la jurisprudence des Cours et Tribunaux français (décès, hospitalisation, catastrophes naturelles).

²) CGV disponibles sur le site internet ou sur simple demande.



EN COMPLÉMENT ATELIERS SANTÉ

Notre station thermale et nos professionnels de santé mettent l'accent sur l'éducation à la santé et la prévention en proposant divers ateliers avec pour objectif principal de permettre aux curistes de mieux se connaître pour mieux se soigner.



Important !

Activités payantes non prises en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.

Inscriptions sur place uniquement.
Non remboursables ni échangeables.

Pour enrichir les bienfaits thérapeutiques de votre cure et développer votre capital santé, nous vous proposons des **ateliers santé collectifs** avec nos intervenants extérieurs qualifiés.

DES ACTIVITÉS :

- physiques,
- de bien-être,
- d'expression corporelle,
- artistique ou émotionnelle...

pour agrémenter votre cure et potentialiser les effets des soins.



ACTIVITÉ EN GROUPE

BIEN-ÊTRE, RESPIRATION, RELAXATION



Sophrologie / 12 €

La sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. C'est un ensemble de techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi. Les exercices sont simples, faciles à exécuter. Ils vous permettront de gérer différemment les situations de stress.

La voix de la confiance® / 15 €

Découverte et exploration de votre Voix Parlée et Chantée. Expérimentez diverses techniques vocales, corporelles et comportementales pour retrouver votre voix (voie). Cet atelier est destiné à tout public. Nous avons tous une voix unique qui ne demande qu'à vibrer.

PSIO / 12 €

Le PSIO combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec les bienfaits de la lumière. De par sa très haute technicité sons binauraux, (EMDR, sophrologie, suggestions), le PSIO vous proposera une séance détente durant laquelle vous pourrez vous régénérer.

Autohypnose / 16 €

L'autohypnose pratiquée régulièrement permet de se reconnecter et de se recentrer sur soi. Elle contribue à la réduction des symptômes dépressifs, anxieux et à l'augmentation des perceptions positives. Cet atelier pose brièvement les bases théoriques de l'autohypnose. Suivra ensuite une étape d'apprentissage progressif d'une technique d'auto-induction.

PHYSIQUE

Pilates / 12 €

La technique du Pilates vise à développer le corps de façon harmonieuse. Elle se base sur les principes essentiels : respiration, concentration, fluidité, etc. Agissant à la fois sur le corps et l'esprit, la pratique permet : un renforcement musculaire en douceur, de diminuer les douleurs et l'amélioration de votre fatigue.



EXPRESSION CORPORELLE

Nadi Yoga / 12 €

Le Yoga de la Joie et de la Douceur. À travers des exercices, des mouvements et des postures, la pratique du Nadi Yoga permet aux tensions physiques de se dissiper et au corps de se redresser grâce à l'assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations. Chacune des postures, appelées "nadi asanas", associée à une respiration spécifique abdominale, a un effet particulier sur notre organisme. Un atelier pour retrouver calme, détente, souplesse, légèreté.



Qi Gong / 12 €

Le Qi Gong est une méthode énergétique chinoise qui se pratique tout en douceur. Les mouvements la composant sont lents, souples et harmonieux, rythmés par le souffle ce qui permet de faire circuler l'énergie. Cette pratique déstressante amène le calme et le bien-être. Ces mouvements concentrés aident à mieux percevoir son corps, à se détendre, retrouver une sérénité intérieure, dissoudre la fatigue et le stress, calmer et modérer ses émotions mais aussi à stimuler la créativité et l'intuition.

Tai-chi / 12 €

Le Tai-chi-chuan est un art martial interne chinois. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement, il apporte souplesse, équilibre, coordination et concentration. Il procure un apaisement intérieur par le "lâcher-prise".

Do-In / 12 €

Le Do-In est une technique d'automassage détente et bien être. Il consiste à rééquilibrer l'énergie du corps, circulant dans les méridiens de l'acupuncture, par pressions sur les points des méridiens. Vous pourrez apprendre, sans connaissance particulière, le Do-In général de détente, et différents protocoles tels que : insomnie, maux de tête, migraine, angoisse, déprime, stress, problèmes intestinaux.

CRÉATIF MANUEL



Peinture / 16 €

Libérez votre créativité et votre imagination... Choisissez une carte ou faites appel à votre imagination et laissez-la vous guider. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre pour s'exprimer. Venez découvrir une formidable activité créative et libératrice.

Macramé / 16 €

Idéal pour laisser exprimer sa créativité et se détendre au cours d'une activité manuelle. Vous aurez plaisir à fabriquer vous-même votre porte plante, votre diffuseur en coton (différents coloris) ou votre Attrap'Rêves personnalisé. Angèle vous guidera pour la technique des nœuds et pour choisir les tissus, cotons, perles ou plumes, qui embelliront vos créations. Enfin, vous aurez le plaisir de repartir avec votre œuvre !

ACTIVITÉ EN INDIVIDUEL

Entretiens individuels

Nous vous proposons des entretiens individuels conduits par des professionnels spécialisés en santé mentale :

- Consultation psychologique (45 min) 40€
- Consultation de relation d'aide par l'hypnose 35€
- Coaching vocal, travail sur la respiration 35€



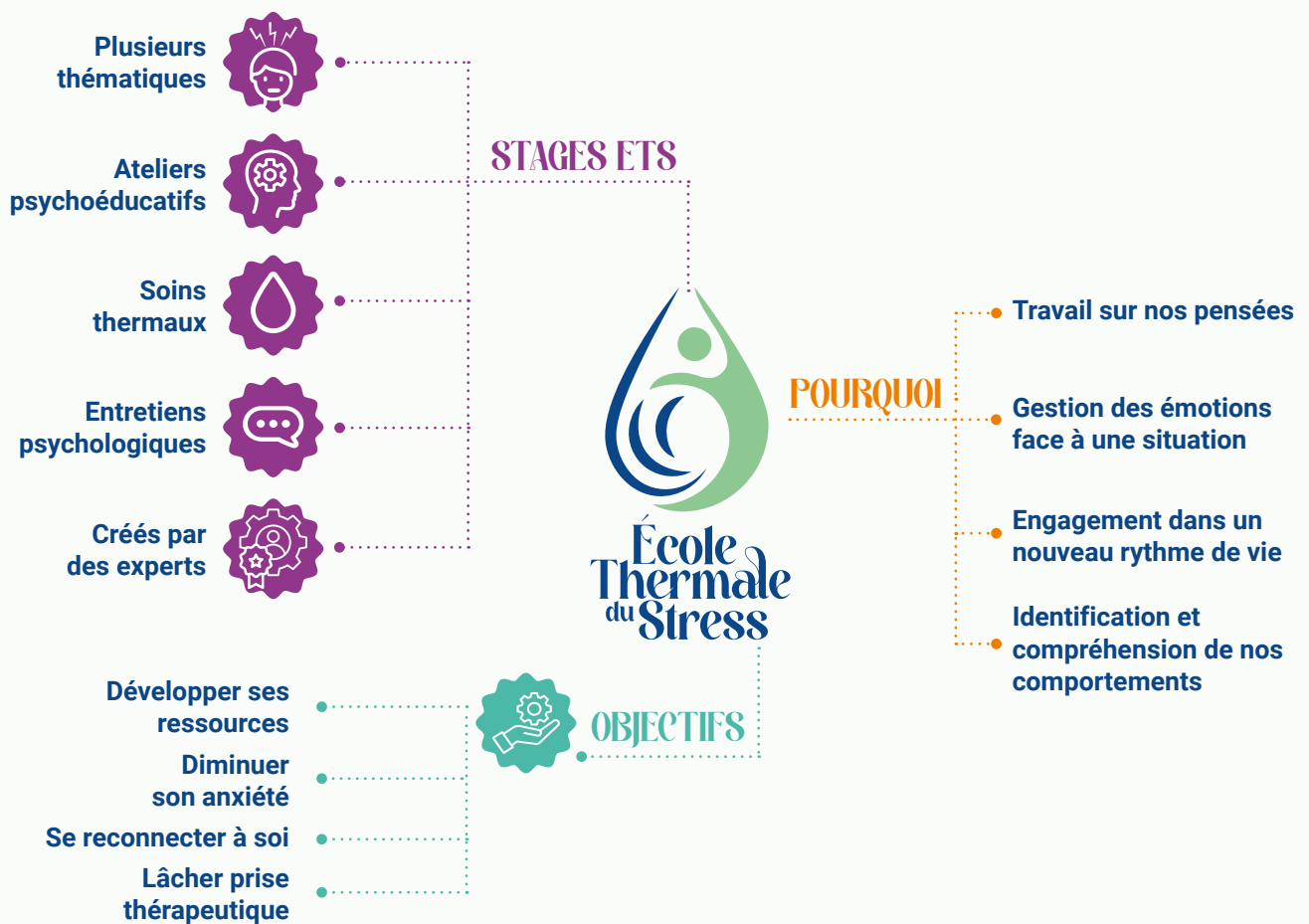
L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS



ET SI VOUS AJOUTIEZ UN STAGE À VOTRE CURE THERMALE

Saujon est la station référente en psychiatrie et en santé mentale. Encadrée par de nombreux universitaires français et son équipe de médecins spécialisés en santé mentale, L'École Thermale du Stress est un modèle psychothérapeutique unique en France créé à Saujon en 2012.

UN MODÈLE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE COGNITIF ET COMPORTEMENTAL



ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

Temps d'échanges pour mieux comprendre son fonctionnement et développer sa boîte à outils.

- Compréhension des mécanismes internes
- Partage d'expériences
- Développement du pouvoir d'agir et de l'autonomie face aux troubles et aux difficultés ressenties
- Mise en lumière des ressources



ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES

Temps d'expression individuel.

- Mettre des mots et du sens sur ses émotions
- Espace d'écoute active
- Mise en lumière de son propre fonctionnement, de ses comportements
- Identification de ses besoins et de ses ressources

STAGES EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE OU DE LA MINI-CURE

| DURÉE DE LA CURE | DURÉE DU STAGE | THÉMATIQUES |
|--|--|--|
| CURE THERMALE CONVENTIONNÉE Soins sur 3 semaines | 3S 3 SEMAINES | APPRIVOISER VOTRE STRESS |
| | | BURN-OUT PROFESSIONNEL |
| | | RETROUVER UN SOMMEIL NATUREL |
| | | MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE |
| | | POUR ALLER PLUS LOIN* : • Mieux s'affirmer • Vers l'acceptation de soi |
| | | PSYCHOTRAUMA • Violences et harcèlement • Blessés de guerre |
| | | RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS** |
| POST-CANCER DU SEIN** | | |
| | OU | DÉPRESSION NOUVEAUTÉ 2025 |
| MINI-CURE (SPA THERMAL) Soins sur 5 jours | 5J 5 JOURS durant l'une des 3 semaines de votre cure | APPRIVOISER VOTRE STRESS |
| | | MÉDITATION ET SOINS THERMAUX |
| MINI-CURE (SPA THERMAL) Soins sur 5 jours | 5J 5 JOURS | APPRIVOISER VOTRE STRESS |
| | | MÉDITATION ET SOINS THERMAUX |

* Stages réservés aux personnes ayant déjà participé à un stage de l'ETS.

** Stages bénéficiant d'une prise en charge à 50% par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

COMPOSITION DES STAGES :

3S STAGES 3 SEMAINES* EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE DE 3 SEMAINES :

- 6 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h
- 3 ateliers santé d'1h
- 2 entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

* Sauf pour le stage "post-cancer du sein", voir page 29

5J STAGES 5 JOURS EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE DE 3 SEMAINES :

- 5 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h sur 1 semaine

EN COMPLÉMENT D'UNE MINI-CURE (SPA THERMAL) :

- 5 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h sur 1 semaine, tous les matins

Le saviez-vous ?

Besoin de précision sur les indications.

Contactez-nous par mail : ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr



LES STAGES

APPRIVOISER VOTRE STRESS

3S

5J



OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress (physiologique et psychologique)
- Identifier les facteurs de stress et les réactions physiologiques
- Identifier les liens entre le niveau du stress, les pensées et les émotions
- Faire le point sur les stressseurs
- Revoir son équilibre de vie

LE BURN-OUT PROFESSIONNEL

3S



OBJECTIFS

- Définir et comprendre le processus du burn-out
- Identifier et repérer les signes de l'épuisement
- Définir les facteurs de risques et de protection de l'épuisement
- Retrouver du sens : mise en lumière des motivations professionnelles
- Amorcer sa reconstruction professionnelle et personnelle

RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL

3S



OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Désamorcer les croyances entretenant les troubles du sommeil
- Définir les troubles du sommeil
- Identifier les facteurs internes et externes désynchronisant le rythme de votre sommeil
- Identifier et développer des outils favorisant un sommeil naturel

MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE

3S



OBJECTIFS

- Définir la fibromyalgie et ses conséquences
- Repérer les mécanismes de la douleur et la gestion du stress
- Identifier les facteurs aggravant ou abaissant l'intensité douloureuse
- Retrouver une hygiène de vie adaptée
- Identifier ou développer des outils de gestion de la douleur

NOUVEAUTÉ 2025

DÉPRESSION

3S



OBJECTIFS

- Comprendre les causes et symptômes de la dépression
- Identifier et modifier les pensées automatiques négatives
- Favoriser l'activation comportementale

PSYCHOTRAUMA

3S



OBJECTIFS

- Identifier les accidents ou évènements graves pouvant induire un stress post-traumatique
- Comprendre le mécanisme du psycho-traumatisme
- Identifier les troubles cognitifs, physiques, émotionnels, comportementaux induits
- Acquérir des stratégies pour y faire face
- Identifier la prise en charge adaptée à ses difficultés

MÉDITATION ET SOINS THERMAUX

3S 5J



OBJECTIFS

- Se recentrer sur le temps présent
- Apprendre des techniques de méditation pour retrouver un calme intérieur
- Se libérer des pensées intrusives et ruminatoires
- Retrouver des pensées positives
- Apaiser corps et esprit

POUR ALLER PLUS LOIN

3S

Stages réservés aux personnes ayant déjà participé à un stage de l'ETS.

VERS L'ACCEPTATION DE SOI

OU

MIEUX S'AFFIRMER



OBJECTIFS

- Changer de regard sur ses symptômes
- Mieux connaître notre sensibilité
- Se reconnecter à ses valeurs
- Retrouver du sens

OBJECTIFS

- Comprendre les bénéfices d'une bonne affirmation de soi
- Mise en situation pratique autour de vos attentes
- Retrouver confiance en sa communication
- Enrichir votre boîte à outils des techniques de gestion des situations délicates



RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS

3S

OBJECTIFS

- Connaissance des dangers des benzodiazépines
- Entretiens de motivation à l'arrêt
- Prévention du syndrome de sevrage
- Identifier et développer ses ressources pour engager un changement



Sur plus de 150 patients suivis dans le cadre du programme SPECTh, l'arrêt s'est accompagné d'une amélioration du moral, d'une reprise de confiance en soi et d'une réduction de l'anxiété.



Le saviez-vous ?

Les 2 stages suivants bénéficient d'un remboursement de 50 % de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.



POST-CANCER DU SEIN

3S

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de pensée éprouvés par la maladie
- Limiter le risque de récurrence
- Améliorer durablement la qualité de vie
- Reprendre une activité physique adaptée
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Apprendre à lâcher-prise et retrouver un état de détente
- Activer les émotions positives et améliorer l'estime de soi
- Développer vos compétences pour une nutrition et un sommeil plus équilibrés

DANS CE PROGRAMME SPÉCIFIQUE

- Ateliers psychoéducatifs
- Atelier d'accompagnement nutritionnel
- Atelier socio-esthétique
- Séance de sophrologie
- Activité physique adaptée
- Entretiens psychologiques
- Soins corporels avec le Spa Thermal Philae

LES DATES DES STAGES EN 2025

| THÉMATIQUES | 3S | 5J | |
|---|--|--|---|
| APPRIVOISER VOTRE STRESS | Du 10 février au 1 ^{er} mars Du 17 mars au 05 avril Du 07 au 26 avril Du 5 au 24 mai Du 30 juin au 19 juillet | Du 11 au 30 août Du 08 au 27 septembre Du 06 au 25 octobre Du 03 au 22 novembre Du 01 au 20 décembre | Du 24 au 28 mars Du 23 au 27 juin Du 07 au 11 juillet Du 01 au 05 septembre |
| BURN-OUT PROFESSIONNEL | Du 03 au 22 février Du 10 au 29 mars Du 07 au 26 avril Du 05 au 24 mai | Du 23 juin au 12 juillet Du 03 au 22 novembre Du 01 au 20 décembre | |
| RETROUVER UN SOMMEIL NATUREL | Du 02 au 21 juin Du 06 au 25 octobre | | |
| MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE | Du 14 avril au 3 mai | | |
| RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS | Du 12 au 31 mai | Du 01 au 20 septembre | |
| POST-CANCER DU SEIN | Du 29 septembre au 18 octobre | | |
| POUR ALLER PLUS LOIN... MIEUX S’AFFIRMER | Du 21 juillet au 09 août | | |
| VERS L’ACCEPTATION DE SOI | Du 02 au 21 juin | Du 08 au 27 septembre | |
| PSYCHO TRAUMA VIOLENCES ET HARCÈLEMENT | Du 03 au 22 mars | Du 02 au 21 juin | |
| BLESSÉS DE GUERRE | Du 10 au 29 novembre | | |
| DÉPRESSION | Du 21 juillet au 09 août | | |
| MÉDITATION & SOINS THERMAUX | | | Du 24 au 28 février Du 21 au 25 juillet Du 04 au 08 août Du 27 au 31 octobre |

LES TARIFS DES STAGES



Les stages de l'École Thermale du Stress ne bénéficient pas de prise en charge par la Sécurité Sociale, sauf les stages "Réduire ou arrêter vos tranquillisants" et "Post-cancer du sein".

| TARIFS STAGES 2025 | | PRIX | + LOGEMENT |
|-----------------------------------|--|--------------|--|
| 3 semaines | | 380 € | -5% sur votre logement dans l'une de nos résidences |
| Prise en charge à 50% par la CPAM | Réduire ou arrêter vos tranquillisants | 320 € | |
| | Post-cancer du sein | 700 € | |
| | Entretiens individuels psychologiques | 40 € | |
| | Stage 5 jours réalisé durant la cure conventionnée de 3 semaines | 260 € | |
| | Stage 5 jours avec mini-cure (voir page 13) | 630 € | |

LES 4 ÉTAPES POUR S'INSCRIRE



1. JE CONSULTE MON MÉDECIN ET JE DEMANDE UNE PRISE EN CHARGE

Mon médecin traitant ou mon psychiatre, me prescrit la cure en tenant compte de mon état de santé (document CERFA N° 11139*02).

Il indique sur la prise en charge de l'Assurance Maladie, l'orientation thérapeutique adaptée à ma pathologie.

Dans le cas présent, il s'agit des affections psychosomatiques.

La Caisse d'Assurance Maladie répond généralement dans un délai maximum d'un mois. Si je ne la reçois pas je contacte ma Caisse d'Assurance Maladie ou je consulte mon compte AMELI.

ATTENTION : si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (cf. rubrique "tarifs de la cure" page 20).



3. INSCRIPTION

Je **contacte le secrétariat** pour ma réservation (stage et cure thermale), par téléphone au :

05 46 39 62 37 ou par mail :

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr

Je m'acquies des arrhes (90 €) et je reçois (par mail ou voie postale) mon dossier de réservation que je renvoie complété et accompagné du règlement.

ATTENTION : je pense à réserver mon logement.



2. JE CHOISIS MES DATES

Je choisis le stage et la date qui me correspond.

Le secrétariat de l'École Thermale du Stress réserve automatiquement ma cure sur ma date de stage (voir dates des stages page 30).



4. CONFIRMATION

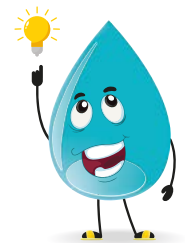
1 mois avant le début du stage, je reçois ma convocation avec le détail de ma première journée de soin.



Une fois ces étapes validées, je n'ai plus qu'à préparer mon trajet et ma valise (voir TO DO LIST page 21).

Le saviez-vous ?

L'inscription au stage se fait uniquement par mail ou par téléphone auprès du secrétariat. Les ateliers se font entre 9h et 12h, les soins entre 11h30 et 15h, selon un planning défini sur l'année.



EN CAS D'EMPÊCHEMENT OU ANNULATION

VOUS SOUHAITEZ ANNULER VOTRE CURE

Voir page 21

Concernant les soins thermaux dans le cadre d'une cure thermale de trois semaines, les arrhes versées (90 €) ne pourront vous être remboursées.

Concernant le stage

- **Si vous annulez 60 jours avant votre arrivée :** nous vous les rembourserons en totalité.
- **Si vous annulez moins de 60 jours avant votre arrivée :** les sommes versées ne pourront vous être remboursées sauf cas de forces majeures (hospitalisation^(*), décès d'un proche^(*), catastrophes naturelles). Nous vous invitons à vous rapprocher de nos services pour toutes demandes.

(*) sur justificatif.

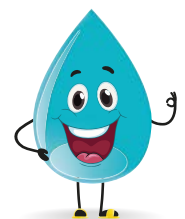
Important !

Vous souhaitez reporter votre cure. Contactez-nous pour décaler vos dates de cure.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS

05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr





EFFICACITÉ DES STAGES ASSOCIÉS À LA CURE THERMALE

L'École Thermale du Stress présente les résultats sur 479 patients obtenus ces 5 dernières années, divisés en 3 groupes suivant leur affection et l'objectif de soins.



L'ÉVALUATION DES STAGES SE DÉROULE EN 3 TEMPS :



D'une manière générale, il ressort de ces études, une amélioration nettement significative en fin de cure (par rapport au début de la cure), sur :

- la réduction du stress,
- la diminution, voire l'arrêt des tranquillisants,
- la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie
- les personnes en burn-out.

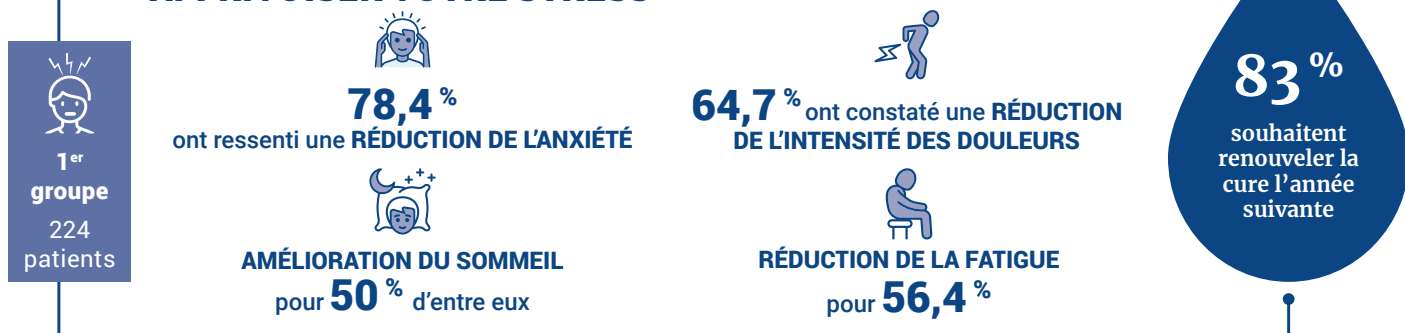
Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après la cure.

Le saviez-vous ?
87 %

des curistes ayant suivi le programme de l'ETS associé à la cure thermale, trouvent cette action thérapeutique aussi efficace ou plus efficace que les traitements médicamenteux.

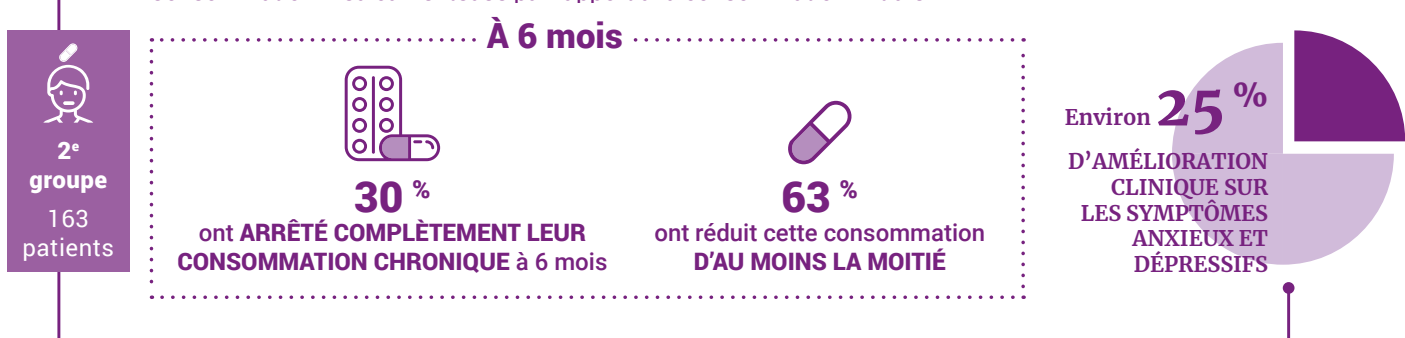


• **APPRIVOISER VOTRE STRESS**

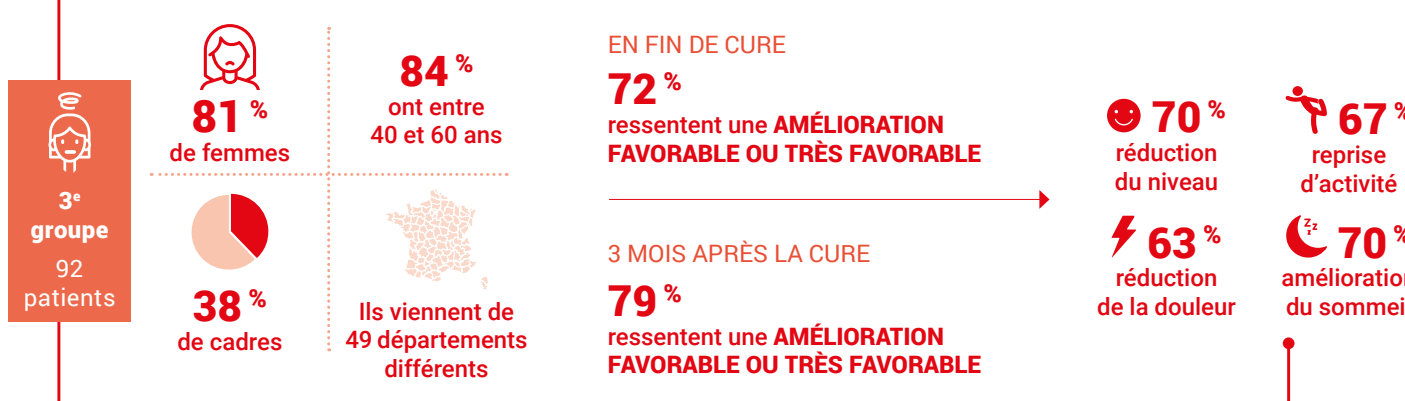


• **RÉDUCTION / ARRÊT DES TRANQUILLISANTS**

Consommation médicamenteuse par rapport à la consommation initiale



• **BURN-OUT PROFESSIONNEL**



Les curistes définissent la cure principalement en 3 points :

- un état de relaxation et de lâcher-prise
- une prise en compte du corps dans son ensemble
- un éloignement des stressés

87 %

expriment le souhait de renouveler un stage à l'ETS.

MON HÉBERGEMENT AUX THERMES DE SAUJON

Nos résidences La Source et Les Thermes vous accueillent dans un vaste domaine arboré de 50 hectares composé de parcs et de jardins. Elles sont situées dans le Parc des Thermes et à proximité du centre-ville de Saujon, avec accès aux soins directement sans sortir du domaine thermal.



LES RÉSIDENCES DES THERMES DE SAUJON

Nos résidences vous accueillent toute l'année, seul ou en famille et même avec votre animal de compagnie dans certains studios et sous certaines conditions.

- La résidence **La Source** vous offre 20 studios pour 1 à 2 personnes et 4 appartements pour 2 à 4 personnes.
- La résidence **Les Thermes** vous offre 54 studios de 1 à 3 personnes. Des hébergements adaptés aux personnes à mobilité réduite sont à votre disposition.



À VOTRE DISPOSITION SANS SUPPLÉMENT

- Parking extérieur
- Accueil 6j/7
- Accès Wifi
- Salle d'accueil
- Informations touristiques
- **Restaurant "Self" situé dans la salle d'accueil de la résidence Les Thermes pour le déjeuner de 11h45 à 14h00**

VOTRE CONFORT

- Cuisine toute équipée
- Salle de bains avec toilette
- Balcon / Terrasse privé
- TV
- Draps fournis et lits faits à l'arrivée
- Téléphone direct (sur demande)



TARIFS HÉBERGEMENTS 2025

Prix de location TTC 21 nuits, du samedi au samedi, incluant les lits faits et toutes les charges locatives.

| | BASSE SAISON JANVIER - FÉVRIER DÉCEMBRE | MOYENNE SAISON MARS - AVRIL NOVEMBRE | HAUTE SAISON MAI à OCTOBRE |
|------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Résidence La Source | | | |
| 2 couchages | 1 008 € | 1 029 € | 1 302 € |
| 4 couchages | 1 155 € | 1 197 € | 1 449 € |
| Résidence Les Thermes | | | |
| 2 couchages | 777 € | 819 € | 1 071 € |
| 3 couchages | 840 € | 882 € | 1 134 € |
| Studios rénovés | | | |
| 2 couchages | 903 € | 945 € | 1 197 € |
| 3 couchages | 966 € | 1 008 € | 1 260 € |

Taxe de séjour : Tarif en vigueur fixé par le conseil municipal de la commune de Saujon. La 4^e semaine : -25%. Attribution de la catégorie et situation du logement en fonction de la disponibilité et du nombre d'occupants (avec un maximum conformément au nombre de couchages). Tarifs TTC (hors taxe de séjour) par logement (dont TVA 10% incluse). Les moyens de paiement acceptés sont : Visa, Mastercard, Espèces, Chèque (avec encaissement dans l'immédiat).

SERVICES SUPPLÉMENTAIRES

(en option lors de la réservation ou sur place). Tarifs en TTC

| | | | |
|--|---------|-----------------------|------|
| Location de linge de toilette par pers. | 17,50 € | | |
| Buanderie : lave-linge (lessive incluse) | 5 € | Forfait ménage | |
| sèche-linge | 5 € | | |
| Animal chien / chat -10 kg (par animal) | 100 € | En cours de séjour | 40 € |
| Kit bébé (chaise + lit) | 20 € | En fin de séjour | 60 € |



Le saviez-vous ?

Des hébergements adaptés aux personnes à mobilité réduite sont à votre disposition. Pour les fauteuils roulants certains accès sont facilités. Ces hébergements sont situés en rez-de-chaussée de nos résidences, tous pourvus de douche à la place de baignoire avec l'aménagement plain-pied.



OFFRE "RÉSERVATION ANTICIPÉE"

Réservez votre hébergement 2026 avant votre départ des résidences en 2025 et bénéficiez de **-10% sur la location** (hors options supplémentaires).



Attention !

Les arrhes et/ou loyers versés sont conservés intégralement par les Thermes de Saujon à titre de dédommagement, et cela quel que soit le motif ayant entraîné l'annulation. Pour un séjour tranquille, Les Thermes de Saujon préconisent ASSUR TRAVEL, spécialiste en assurance de séjours thermaux.

RENSEIGNEMENTS :

03 20 30 74 12

<https://assurtraveltvacances.com>



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr
residences@thermes-saujon.fr
 05 46 23 50 20

du lundi au vendredi
de 10h à 12h et de 14h à 16h

LE SPA THERMAL PHILAE

NOTRE PHILOSOPHIE

Dans un environnement privilégié où le calme et la sérénité seront vos hôtes, venez vivre une expérience unique et personnalisée.



EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE THERMALE

AQUA PHILAE - ESPACE AQUATIQUE

Profiter d'un circuit aquatique que vos sens n'oublieront jamais.
En accès illimité et accessible à partir de 17 ans, du lundi au samedi.

| | Janv. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Sept. | Octo. | Nov. | Déc. |
|-------------|-------|------|------|-------|-----|------|---------|------|-------|-------|------|------|
| 15h - 20h | | | | | | | | | | | | |
| 15h30 - 20h | | | | | | | | | | | | |

Comprend un accès illimité :

- Piscine et jacuzzis d'eau thermale
- Cours d'aquagym
- Sauna, hammam et fontaine de glace
- Douche sensorielle

| | 30 min. | 16h15 | 17h45 | 19h |
|----------|---------|-------|-------|-----|
| LUNDI | | | | |
| MARDI | | | | |
| MERCREDI | | | | |
| JEUDI | | | | |
| VENDREDI | | | | |
| SAMEDI | | | | |

Aqua GYM Aqua RELAX

SOINS DU CORPS ET DU VISAGE

Du lundi au samedi de 14h à 20h, nos conseillères expertes élaborent un diagnostic personnalisé afin d'adapter votre programme de soins.



RHUMAT'EAU

Détente articulaire & musculaire.
Disponible uniquement en « Expérience Déconnexion » sur 3 et 5 jours.



LÂCHER-PRISE

Détente « sur mesure » du corps et de l'esprit sur plusieurs thématiques ; sommeil, digestion, migraine, anxiété.
Disponible en soin à la carte et en « Expérience Déconnexion » dès 2 jours.

EXPÉRIENCE DÉCONNEXION (spa & soins)

| 2 JOURS | | 3 JOURS | | 5 JOURS | |
|--|---|--|---|--|---|
| 2 soins de 50 mn 2 AQUA PHILAE | | 3 soins de 50 mn 3 AQUA PHILAE | | 5 soins de 50 mn 5 AQUA PHILAE | |
| 164 € | | 252 € | | 416 € | |
| ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER PREMIER JOUR DU SOIN | ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER PREMIER JOUR DU SOIN | ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER PREMIER JOUR DU SOIN |
| 40 € | 124 € | 60 € | 192 € | 100 € | 316 € |

Nous vous conseillons de réserver vos soins **un mois** avant votre arrivée en cure thermale. Pour la réservation de nos « Expériences Déconnexion » sur plusieurs jours, nous vous invitons à remplir une fiche de réservation (voir page 41).

Les minicures se déroulent tous les après-midis afin de vous faire profiter au maximum du Spa Thermal Philae.



VOS AVANTAGES CURISTES

TARIFS (Aqua Philae)

| | |
|------------|-------|
| 1 entrée | 17 € |
| 6 entrées | 85 € |
| 12 entrées | 150 € |
| 18 entrées | 200 € |

non nominatif, valable 1 an



MA TO-DO LIST POUR LE SPA :

- Serviette
- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Paire de claquettes usage piscine
- Jeton pour mon casier



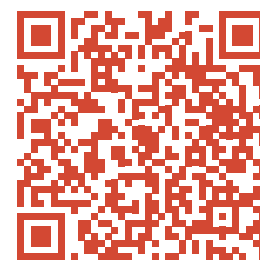
Les shorts et bermudas sont interdits.

Le linge n'est pas fourni.

Le peignoir est prêté lorsque vous achetez un soin et une entrée à l'espace Aqua Philae.



JE RÉSERVE MON SOIN



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

rubrique Spa Thermal Philae

Par téléphone au 05 46 23 50 17
Du lundi au samedi uniquement de 18h à 19h45

Sur place ou par e-mail à

accueil@espace-philae.com

Du lundi au samedi de 14h à 20h.



JE RÉSERVE MA CURE

JE SOUHAITE RÉSERVER MA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE : SOINS DE 7H À 15H30



- je complète au stylo la fiche « **cure thermale conventionnée 2025** » (voir fiche de réservation page 39)
- j'envoie la fiche par courrier accompagnée des arrhes demandées (90 €)
- **merci de contacter directement le secrétariat au 05 46 23 50 15 du lundi au vendredi de 9h à 17h ou par mail contact@thermes-saujon.fr**

JE SOUHAITE AJOUTER UN STAGE PSYCHOÉDUCATIF à ma cure thermale 3 semaines ou mini-cure (5 jours) : selon les dates du stage (voir page 30)



- je réserve ma cure thermale avec mon stage à l'École Thermale du Stress (voir page 31)
- je prends contact avec l'École Thermale du Stress
- je remplis le dossier envoyé par l'école thermale du stress et je l'accompagne des 90 € d'arrhes demandés pour la cure thermale conventionnée. Votre cure est réservé automatiquement avec le stage de l'École Thermale du Stress
- **merci de contacter directement le secrétariat au 05 46 39 62 37 ou par mail ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr**



JE SOUHAITE RÉSERVER MA CURE LIBRE ET/OU LES EXPÉRIENCES DÉCONNEXION (SPA & SOINS) (voir page 37)

- je remplis la fiche de réservation **EXPÉRIENCES DÉCONNEXION ET CURE LIBRE** de 2, 3 ou 5 jours
- j'envoie la fiche par courrier accompagnée des arrhes demandées
- **merci de contacter directement le secrétariat du Spa Thermal Philae Par téléphone au 05 46 23 46 50 17 du lundi au samedi uniquement de 18h à 19h45. Sur place ou par e-mail à accueil@espace-philae.com du lundi au samedi de 14h à 20h.**



Les réservations seront traitées uniquement à réception de la ou des fiches complétées, accompagnées des arrhes demandées.

Les demandes de réservation sont traitées par nos services dans l'ordre chronologique de leur réception et selon les disponibilités du planning. Ces disponibilités sont demandées à titre indicatif et n'engagent en rien l'établissement thermal.

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE sont à consulter en ligne sur notre site www.thermes-saujon.fr ou sur place à l'accueil des Thermes. Données personnelles : les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par les Thermes de Saujon. Vos réponses sont facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au secrétariat des Thermes de Saujon où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La politique des Thermes de Saujon concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site thermes-saujon.fr ou à l'accueil de votre établissement de soins. Conformément à la loi "informatique et liberté" et en application de l'article 27 du 06.01.1978, les informations recueillies via ce formulaire peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification ou de suppression. Pour exercer ce droit, contactez nous Thermes de Saujon - Parc des chalets - 17600 Saujon ou dpo@thermes-saujon.fr. Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site www.cnil.fr.

CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Votre réservation sera traitée uniquement à réception de cette fiche complétée, accompagnée des arrhes demandées.



Cette fiche ne vous inscrit pas aux stages de l'École Thermale du Stress (pour vous inscrire contactez le 05 46 39 62 37).

CURISTE 1

NOM :
PRÉNOM :
NOM DE JEUNE FILLE :
ADRESSE :
CODE POSTAL VILLE
TÉL. FIXE :
MOBILE :
EMAIL :
DATE DE NAISSANCE :/...../.....
PROFESSION :
NOM ET PRÉNOM DE L'ASSURÉ(E) (si différent du curiste) :
N°SS :

CURISTE 2

NOM :
PRÉNOM :
NOM DE JEUNE FILLE :
ADRESSE :
CODE POSTAL VILLE
TÉL. FIXE :
MOBILE :
EMAIL :
DATE DE NAISSANCE :/...../.....
PROFESSION :
NOM ET PRÉNOM DE L'ASSURÉ(E) (si différent du curiste) :
N°SS :

MÉDECIN QUI A PRESCRIT VOTRE CURE

NOM :
PRÉNOM :
SPÉCIALITÉ :
ADRESSE :
CODE POSTAL VILLE
TÉL. FIXE :
MOBILE :

NOM :
PRÉNOM :
SPÉCIALITÉ :
ADRESSE :
CODE POSTAL VILLE
TÉL. FIXE :
MOBILE :

VOTRE MÉDECIN DE CURE SOUHAITÉ

NOM :
Avez-vous déjà consulté ce médecin ou un autre médecin du centre ?
 OUI, lequel : NON

NOM :
Avez-vous déjà consulté ce médecin ou un autre médecin du centre ?
 OUI, lequel : NON

Les rendez-vous sont programmés par l'établissement thermal. À noter qu'en cas d'indisponibilité du médecin, nous nous réservons le droit de vous programmer un rendez-vous avec l'un de ses confrères.

DATE À LAQUELLE VOUS SOUHAITEZ DÉBUTER VOTRE CURE :

DU AU

Attention, il ne s'agit pas de la date de votre arrivée dans votre hébergement, mais de la date du début de vos soins.

Les demandes de réservation sont traitées par nos services dans l'ordre chronologique de leur réception.

Planification des soins entre 7.00 h et 15.00 h, selon la disponibilité.



NOM ET TÉL. DE LA PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS DE BESOIN :

TÉL. Cette personne sera-t-elle à proximité des Thermes durant votre cure ? OUI NON

AVEZ-VOUS DÉJÀ EFFECTUÉ UNE OU PLUSIEURS CURE(S) À SAUJON ? OUI Combien de cures ? NON

AVEZ-VOUS DÉJÀ EFFECTUÉ UNE CURE DANS UNE AUTRE STATION THERMALE ? OUI NON

NOM ET ANNÉE DE LA DERNIÈRE STATION FRÉQUENTÉE :

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU LA STATION THERMALE DE SAUJON ?

Relation/amis Internet Médecin Presse/TV Salon/Congrès, précisez :

Autre, précisez :

AVEZ-VOUS RÉSERVÉ UN HÉBERGEMENT DANS L'UNE DE NOS RÉSIDENCES ?

LA SOURCE LES THERMES NOM DU STUDIO / APPARTEMENT :

NON, ADRESSE DE VOTRE LOGEMENT :

MIEUX VOUS CONNAÎTRE POUR MIEUX VOUS ACCUEILLIR

VOTRE CURE SERA PRISE EN CHARGE PAR :

la CPAM Autre organisme : Justicatif de prise en charge Avance totale

La réalisation de votre cure est soumise à la présentation de votre prise en charge valide ou à l'avance de la totalité des frais de traitement (tarifs sécurité sociale).

SEREZ-VOUS ACCOMPAGNÉ(E) PENDANT LA CURE ?

OUI par une ou plusieurs personnes **ne faisant pas la cure** NON

OUI par une ou plusieurs personnes **faisant la cure** (notez ici leurs noms) :

Nous vous suggérons de nous adresser les fiches de réservation de toutes les personnes dans le même temps afin de pouvoir planifier les soins à des horaires similaires dans la limite de nos disponibilités.

| CURES / SOINS | ARRHES PAR PERSONNE | SOLDE | TOTAL |
|--|------------------------|-------|-------|
| CURE THERMALE CONVENTIONNÉE - 21 JOURS | 90 € | | |
| CURE ADO (avec prise en charge spécifique) | 90 € | | |
| CODE PROMO | | | |
| TOTAL | | | |

Souhaitez-vous recevoir votre confirmation par : mail courrier

ANNULATION OU MODIFICATION DE DATES

En cas d'annulation de votre cure, les arrhes seront, sauf cas de force majeure*, conservées à titre d'indemnité par les Thermes de Saujon. Merci de nous en avertir le plus tôt possible et de nous adresser avant le début de la cure prévue, un courrier ou un e-mail accompagné de votre justificatif d'annulation. En cas de modification de dates, vous devez nous envoyer une demande écrite (mail ou courrier) en rappelant vos dates initiales et vos nouvelles dates. Les horaires initiaux réservés seront perdus et remplacés par ceux disponibles au moment du traitement de la modification.

*catastrophe naturelle, hospitalisation, décès.

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE sont à consulter en ligne sur notre site www.thermes-saujon.fr ou sur place à l'accueil des Thermes. Données personnelles : les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par les Thermes de Saujon. Vos réponses sont facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au secrétariat des Thermes de Saujon où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La politique des Thermes de Saujon concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site thermes-saujon.fr ou à l'accueil de votre établissement de soins. Conformément à la loi «informatique et liberté» et en application de l'article 27 du 06.01.1978, les informations recueillies via ce formulaire peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification ou de suppression. Pour exercer ce droit, contactez nous Thermes de Saujon - Parc des chalets - 17600 Saujon ou dpo@thermes-saujon.fr. Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenay - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site www.cnil.fr.

Le Ma signature vaut acceptation des CGV (obligatoire)

FICHE DE RÉSERVATION CURE LIBRE et "EXPÉRIENCES DÉCONNEXION"

Votre réservation sera traitée uniquement à réception de cette fiche complétée,
accompagnée des arrhes demandées.

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

MOBILE :|.....|.....|.....|.....|.....|

EMAIL :

CODE POSTAL VILLE

DATE D'ANNIVERSAIRE :/...../.....

AVEZ-VOUS DÉJÀ EFFECTUÉ UN SÉJOUR AU SPA THERMAL ? OUI NON

DATE À LAQUELLE VOUS SOUHAITEZ DÉBUTER VOTRE SÉJOUR :

DU|.....|.....| **AU**|.....|.....|

Attention, il ne s'agit pas de la date de votre arrivée dans votre hébergement ni le début de votre cure thermale, mais de la date du début de vos soins au Spa Thermal Philae. Les demandes de réservation sont traitées par nos services dans l'ordre chronologique de leur réception et selon les disponibilités du planning. Ils sont demandés à titre indicatif et n'engagent en rien le Spa Thermal Philae.

Vous avez la possibilité de nous indiquer **UNE TRANCHE HORAIRE**
parmi les suivantes :

Début d'après-midi (14h-17h)

Fin d'après-midi (17h-20h)



| | | |
|---|--|--|
|  | MINI-CURE LIBRE 5 JOURS Par pers. sur 5 jours + 5 entrées Spa Thermal Philae | |
| 390 € | ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN |
| | 98 € | 292 € |

| | | |
|---|---|--|
|  | EXPÉRIENCE DÉCONNEXION 2 JOURS Par pers. sur 2 jours + 2 entrées Spa Thermal Philae | |
| 164 € | ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN |
| | 40 € | 124 € |

| | | |
|---|---|--|
|  | EXPÉRIENCE DÉCONNEXION 3 JOURS Par pers. sur 3 jours + 3 entrées Spa Thermal Philae | |
| 252 € | ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN |
| | 60 € | 192 € |

Objectif Rhumat'eau : OUI NON

| | | |
|--|---|--|
|  | EXPÉRIENCE DÉCONNEXION 5 JOURS Par pers. sur 5 jours + 5 entrées Spa Thermal Philae | |
| 416 € | ARRHES À VERSER AVANT VOTRE ARRIVÉE | RESTE À PAYER LE PREMIER JOUR DU SOIN |
| | 100 € | 316 € |

Objectif Rhumat'eau : OUI NON

Avant votre arrivée et afin de valider votre réservation, 25 % du montant total du séjour vous sera demandé (arrhes de réservation), le solde du séjour sera à régulariser le premier jour des soins. L'option de réservation est réputée comme ferme dès lors que le versement des arrhes est effectué.

Souhaitez-vous recevoir votre confirmation par : mail courrier

ANNULATION OU MODIFICATION DE DATES

En cas d'annulation de vos soins, 48h avant le premier jour de vos soins, les arrhes seront, sauf cas de force majeure*, conservées à titre d'indemnité par les Thermes de Saujon. Merci de nous en avvertir le plus tôt possible et de nous adresser avant le début de vos soins, un courrier accompagné de votre justificatif d'annulation. En cas de modification de dates, vous devez nous envoyer une demande écrite (mail ou courrier) en rappelant vos dates initiales et vos nouvelles dates, un mois avant le début de vos soins Philae. Les horaires initiaux réservés seront perdus et remplacés par ceux disponibles au moment du traitement de la modification.

*catastrophe naturelle, hospitalisation, décès.

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE sont à consulter en ligne sur notre site www.thermes-saujon.fr ou sur place à l'accueil des Thermes. Données personnelles : les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par les Thermes de Saujon. Vos réponses sont facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au secrétariat des Thermes de Saujon où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La politique des Thermes de Saujon concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site thermes-saujon.fr ou à l'accueil de votre établissement de soins. Conformément à la loi «informatique et liberté» et en application de l'article 27 du 06.01.1978, les informations recueillies via ce formulaire peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification ou de suppression. Pour exercer ce droit, contactez nous Thermes de Saujon - Parc des chalets - 17600 Saujon ou dpo@thermes-saujon.fr. Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenay - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site www.cnil.fr.

Le/...../..... Ma signature vaut acceptation des CGV (obligatoire)

Un ouvrage pour ceux qui cherchent de nouvelles réponses thérapeutiques efficaces face aux maux de la société moderne.



THERMALISME

voie de guérison naturelle

À toutes ces « nouvelles » maladies liées au stress (troubles du sommeil, fatigue chronique, dépression, burn-out, fibromyalgie...), la médecine traditionnelle répond bien souvent par des traitements médicamenteux dont les effets secondaires et la dépendance se révèlent souvent problématiques. Le docteur Dubois nous démontre qu'une autre option est possible : le thermalisme. Cette approche naturelle qui prend en compte le patient dans sa globalité a déjà fait ses preuves.

Dr Olivier Dubois

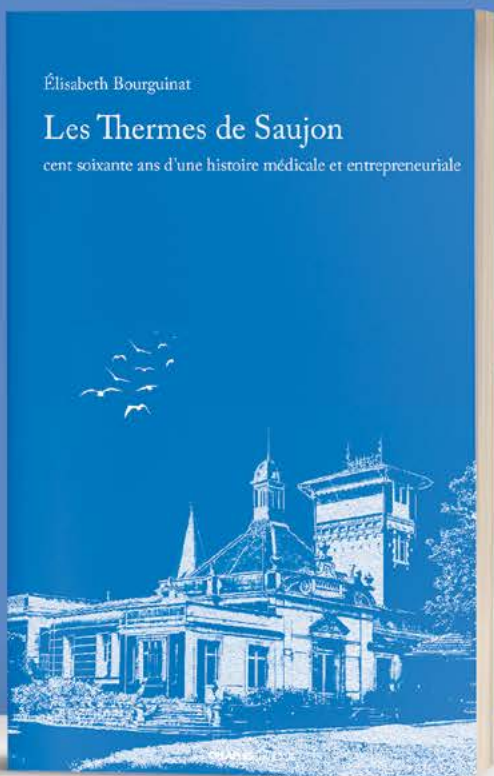
Médecin psychiatre, Directeur des cliniques psychiatriques, Directeur des Thermes de Saumon, Fondateur de l'École Thermale du Stress.



Livres en vente à la station thermale de Saumon.
Dédicace possible par le Dr. DUBOIS.

-5%
pour l'achat de 2 livres

-10%
pour l'achat de 3 livres



Le récit d'une aventure médicale et entrepreneuriale ou les secrets d'une réussite familiale.

LES THERMES DE SAUMON

160 ans d'une histoire médicale et entrepreneuriale

En 1860, Louis Dubois, médecin généraliste de Saumon, se lance dans une activité d'hydrothérapie avec une seule cabine de douche. Ses descendants, Stanislas, Robert, Jean-Claude, Thierry et Olivier, transforment progressivement cette modeste installation en un établissement comprenant deux cliniques psychiatriques, un centre thermal à orientation psychosomatique attirant près de 5 000 curistes par an, une structure psycho-éducative baptisée l'École thermale du stress, plusieurs résidences et un spa.

Elisabeth Bourguinat

Docteur ès lettres, rédactrice indépendante et spécialiste de récits d'entreprises. Elle a publié notamment De la clôture à l'esprit libre, la transformation de l'entreprise Lippi (2019) et Réinventer l'industrie, les aventures de Joseph Puzo (2015).



En vente à la boutique



Les
Thermes
de **Saujon**
BIEN DANS SA TÊTE



Ne pas jeter sur la voie publique



LE TRI
+ FACILE

