

# Challes-les-Eaux



*Mini-cures thermales 2011*



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

# Programmes de soins

Pour tous ceux que leur emploi du temps mobilise, santé et vie active ne sont plus incompatibles. Les Thermes de Challes-les-Eaux déclinent aujourd’hui pour vous, les mini-cures, véritables «concentrés de cure thermale». Adaptées à vos attentes et vos impératifs personnels, elles sont proposées selon des formules de 1 (en Thermes Découverte), 6 et 12 jours. Ces mini-cures ne sont pas prises en charge par les organismes sociaux. Pour votre plus grand confort, des forfaits hébergement sont également disponibles dans une résidence sélectionnée pour la qualité de ses prestations.

## Thermes Découverte

Pour bénéficier d’une cure efficace et adaptée à vos besoins santé, 4 soins quotidiens (ou 6 en Voies respiratoires) à choisir parmi les soins suivants :

Aérosol - aérosol sonore - bain thermal - cure de boisson - douche au jet - douche pharyngienne - gargarisme - inhalation - insufflation tubo-lymphatique - irrigation nasale - irrigation vaginale - kinésithérapie respiratoire collective et individuelle - kinésithérapie respiratoire et tubaire - méthode de déplacement de Proëtz - pipette nasale - pulvérisation chaude ou froide - pulvérisation vulvaire et cervico-vaginale.

**4 soins = 55 € - Ce forfait est modulable de 1 à 5 jours de soins.**

## Mini-Cure Gynécologie

Développée avec le concours de médecins, de sages-femmes et de kinésithérapeutes, ce programme de soins vous permet de résorber les inflammations, de renforcer les défenses locales et de raréfier des épisodes infectieux, grâce à la source de Challes-les-Eaux, très riche en soufre, qui possède d’excellentes propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Programme de Soins	Mini-cure Gynécologie 6 jours
Bain thermal – douche au jet – irrigation vaginale – pulvérisation vaginale – inhalation collective.	4 soins quotidiens, soit 24 soins
Sophrologie (séance d’une heure).	1 séance
Hydrojet (15 min).	6 séances
	<b>294 €</b>

## Mini-Cure Souffle

Allergies respiratoires ou bronchite chronique : cette mini-cure vous permet d’apaiser vos voies respiratoires irritées par un environnement pollué. L’eau thermale de Challes, très soufrée, exerce un effet anti-inflammatoire et renforce les muqueuses fragilisées. Les ateliers et la kinésithérapie respiratoire vous aident également à réapprendre à respirer, et mieux gérer les crises grâce à la relaxation et à l’acquisition de techniques spécifiques.

Programme de Soins	Mini-cure Souffle 6 jours	Mini-cure Souffle 12 jours
Irrigation nasale – pipette nasale – gargarisme – pulvérisation chaude – aérosol – inhalation collective – ionaérolise – cure de boisson.	6 soins quotidiens, soit 36 soins	6 soins quotidiens soit 72 soins
Accès au hammam.	3 séances	6 séances
Séance de kinésithérapie respiratoire (30 min) <span> </span> : encadré par un kinésithérapeute, vous apprenez et pratiquez un ensemble de techniques qui vous permettront de mieux respirer et de mieux expectorer les sécrétions gênantes de l’arbre bronchique.	3 séances	6 séances
Atelier « <span> </span> Souffle <span> </span> » dirigé par un kinésithérapeute (30 min).	1 atelier	2 ateliers
Séance de réadaptation à l’effort par un kinésithérapeute (30 min).	1 séance	2 séances
	<b>294 €</b>	<b>588 €</b>

## Mini-Cure Anti Tabac

Cette mini-cure propose une approche pluridimensionnelle efficace, ciblée sur la restauration des voies respiratoires, et la gestion du stress lié au processus de sevrage tabagique. Elle est recommandée en complément, après avoir initié, avec le concours d’un médecin, l’arrêt de la cigarette.

Programme de Soins	Mini-cure Anti-Tabac 6 jours	Mini-cure Anti-Tabac 12 jours
Irrigation nasale – pipette nasale – gargarisme – pulvérisation chaude – aérosol – inhalation collective – ionaérolise – cure de boisson.	6 soins quotidiens, soit 36 soins	6 soins quotidiens soit 72 soins
Séance de gymnastique avec un kinésithérapeute.	1 séance	2 séances
Séance de kinésithérapie respiratoire (30 min) <span> </span> : encadré par un kinésithérapeute, vous apprenez et pratiquez un ensemble de techniques qui vous permettront de mieux respirer et de mieux expectorer les sécrétions gênantes de l’arbre bronchique.	3 séances	6 séances
Séance de sophrologie (1h).	1 séance	2 séances
Massage décontractant réalisé par un kinésithérapeute (30 min).	1 massage	2 massages
	<b>294 €</b>	<b>588 €</b>

## Mini-Cure Jeune Maman

**Challes : la Station spécialiste de la Maternité**

Evènement merveilleux dans la vie des parents, la naissance d’un enfant n’en est pas moins un bouleversement. Corps changé, rythmes de vie perturbés, la jeune mère a besoin de soins et d’attention.

Spécialisés dans le traitement des troubles gynécologiques, les Thermes de Challes ont développé depuis plusieurs années, une prise en charge globale, avec le concours de médecins, de sages-femmes, de kinésithérapeutes et… de jeunes mamans.

Cette prise en charge, pluridimensionnelle, répond à leurs attentes de détente, mais aussi et surtout, à leur besoin de soins rééducatifs et cicatrisants, ainsi qu’à leur attentes en matière de conseils pratiques.

A partir de la huitième semaine\* après l’accouchement, après un Bilan Post-natal effectué par un médecin\*\*, ce programme très complet accompagne la jeune femme dans les premiers mois de sa maternité. Il l’aide à réapprivoiser son corps, à apaiser, tonifier et rééduquer les zones fragilisées, et bénéficier de tous les bons conseils pour profiter pleinement de son nouveau rôle.

**Comment ça marche ?**

- Les eaux thermales de Challes, très riches en soufre, ont des vertus calmantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes qui apaisent les muqueuses génitales endommagées par l’accouchement.
- Les soins d’hydrothérapie (douche au jet, bain hydromassant…) tonifient l’épiderme et soulagent les douleurs du dos, très sollicité, pendant et après la grossesse.
- Le drainage lymphatique, les séances de jets et les massages stimulent la circulation, luttent contre les phénomènes de jambes lourdes et de cellulite.
- La gymnastique posturale fait travailler les muscles profonds et retonifie en douceur la sangle abdominale sans aucune contre-indication pour le périnée.
- Les ateliers «massage-bébé» et «complicité» concourent à développer la relation mère-enfant ; une façon également de lutter contre le baby-blues (le papa peut être présent).
- Des soins esthétiques du corps et du visage chouchoutent spécifiquement la jeune maman qui se sent parfois un peu délaissée au profit du bébé, et qui aspire à retrouver sa féminité.

Programme de Soins	Mini-cure Jeune Maman 6 jours
Bain bouillonnant ou hydromassant – Lit hydromassant – douche au jet - bain de vapeur	14 soins
Drainage lymphatique (45 min) – massage général décontractant réalisé par un kinésithérapeute (45 min) – séance de Cellu M6 (40 min) – gommage & hydratation (30 min).	4 soins drainants et relaxants
Soin visage aroma découverte Decléor (30 min) – rituel silhouette perfect sculpt Decléor (45 min).	2 soins beauté corps et visage
Atelier de gymnastique posturale (30 min) <span> </span> : dirigé par un kinésithérapeute, cette gymnastique permet de rééduquer les muscles profonds, endommagés lors de l’accouchement.	1 séance
Atelier pour apprendre à masser son bébé (30 min) <span> </span> : encadrée par un kinésithérapeute, vous apprenez les bons gestes pour masser et détendre votre enfant.	1 séance
Atelier Détente relaxation mère/enfant (60 min).	1 séance
Atelier Complicité mère/enfant effectué par une sage-femme (30 min).	1 séance
	<b>700€</b>

**Pour les mamans très pressées, cette mini-cure existe aussi en format 3 jours – 12 soins (350 €)**

\* Votre enfant doit être à jour de ses vaccinations - \*\* Le bilan post-natal est pris en charge par la Sécurité Sociale

Envie d’une cure pour vous reposer, mais sans quitter votre bout de chou ?

Une halte garderie est disponible dans la toute nouvelle crèche de Challes « Les Bons Petits Diabes », à quelques mètres des thermes.

Renseignements au 04 79 72 72 40



## Mini-Cure Future Maman

Vous allez devenir Maman, il est temps de faire une pause et de profiter de votre grossesse. Moment exceptionnel dans la vie d’une femme, la maternité est aussi le rendez-vous de nombreux questionnements sur son corps et ses changements. Les Thermes de Challes ont conçu un programme de soins, prodigué dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse, associant le plaisir de soins «cocons», à l’efficacité de protocoles luttant contre l’apparition des petits désagréments de cette période.

**Un programme en 4 étapes, pour une grossesse en toute sérénité**

**1. Lors du 4<sup>ème</sup> mois : Prévenez l’apparition du masque de grossesse et tonifiez-vous !**

Votre peau devient généralement sèche et déshydratée car le film hydro lipidique ne produit ni assez de sébum en surface ni assez d’eau dans l’épiderme. De même, des désordres pigmentaires dus à un système hormonal en hyperactivité peuvent apparaître : il s’agit du masque de «grossesse» ou chloasma. Sous forme de plages pigmentaires, les taches apparaissent sur le front, le menton et le pourtour de la bouche. Elles sont aggravées sous l’effet du soleil.

- Les Soins :**
- Un grand soin du visage Decléor Aromaplastie (90 min) pour lutter contre la sécheresse de l’épiderme et le masque de grossesse.
  - Un cours de gymnastique sur-mesure, dispensé par un kinsithérapeute D.E.

**2. Lors du 5<sup>ème</sup> mois : Lutte contre les vergetures**

L’activité hormonale est plus à mettre en cause que les phénomènes mécaniques de distension. L’élasticité du corps est très sollicitée lorsque la silhouette commence à s’arrondir. Le réseau de fibres d’élastine et collagène subit une déformation et une altération importante : il peut alors apparaître des vergetures. Elles se présentent sous forme de larges stries atrophiques parallèles entre elles, localisées plus particulièrement sur le ventre et les hanches. Les femmes jeunes sont plus susceptibles d’être touchées ainsi que celles avec des peaux blanches et fines.

- Les Soins :**
- Un soin Decléor Aromatic (60 min), spécial femme enceinte, pour maintenir une peau souple tonique et lubrifiée.
  - Une séance de lit hydromassant pour vous détendre.

**3. Lors du 6<sup>ème</sup> mois : Soulagez vos jambes et votre dos**

Lorsque la silhouette s’arrondit, beaucoup de femmes se plaignent de jambes lourdes, la pression du ventre sur le système sanguin, comprime celui-ci déjà très sollicité par un débit sanguin plus important.L’insuffisance veineuse due à la baisse de tonicité des parois vasculaires et à l’hyperpression est responsable du phénomène «jambes lourdes».

Le mal au dos est surtout caractérisé par des douleurs lombaires, en raison du corps porté sur l’avant (lordose).La colonne vertébrale est mise à dure épreuve et exige une juste répartition du poids d’où la nécessité de bien répartir le poids sur la plante des pieds.

- Les Soins :**
- Un soin Decléor Réconfort des Jambes (35 min) pour retrouver des jambes légères avec un modelage drainant aux huiles essentielles circulatoires.
  - Un modelage du dos réalisé assis (30 min), pour décontracter et soulager votre dos endolori.

**4. Lors du 7<sup>ème</sup> mois : Relancez l’élimination et relaxez-vous**

Les bouleversements hormonaux de ces derniers mois ont des conséquences sur votre niveau de stress. Pourtant, une appréhension sereine de votre grossesse améliore votre qualité de vie et diminue les douleurs et les désagréments. La circulation veineuse et l’élimination des toxines par les cellules se ralentit. Votre corps a tendance à stocker et mal éliminer l’eau et les divers éléments biologiques.

- Les Soins :**
- Un Drainage Lymphatique (50 min) réalisé par un kinésithérapeute D.E. pour relancer le processus d’élimination et alléger votre corps.
  - Une séance de relaxation et de détente spécifique aux femmes enceintes, dirigé par une sophrologue.

Programme de Soins	Mini-cure Future Maman 8 soins
4 <sup>ème</sup> mois <span> </span> : Soin visage Aromaplastie (90 min) Cours de gymnastique encadré par un kinésithérapeute	2 soins
5 <sup>ème</sup> mois <span> </span> : Soin corps Aromatic (60 min) Séance de Lit Hydromassant	2 soins
6 <sup>ème</sup> mois <span> </span> : Soin Réconfort des Jambes (35 min) Modelage du dos (30 min)	2 soins
7 <sup>ème</sup> mois <span> </span> : Drainage Lymphatique réalisé par un kinésithérapeute (50 min) Séance de relaxation spécifique encadrée par une sophrologue	2 soins
Une trousse de produits Decléor composée d’une Aromessence Sculpt, d’un soin visage Fluide Lumière et d’un gel Jambes Légères. Tous ces produits sont spécialement adaptés aux femmes enceintes et testés sous contrôle gynécologique.	
	<b>440€</b>

**Ce séjour peut se faire tout au long de la grossesse ou sur une semaine.**



# Les Hébergements

Votre mini-cure thermale est disponible avec ou sans hébergement. Les Thermes de Challes vous proposent une formule en résidence :

## La Maison aux Iris

Formule Résidentielle Appartement (42-75 m <sup>2</sup> ) tout équipé (prix par personne)	Forfait 7 nuits	Forfait 14 nuits
	Toute l'année	Toute l'année
Prix pour une ou deux personnes partageant un appartement individuel	613 €	1120 €

Au cœur du parc thermal, à deux pas du centre-ville, ce ravissant chalet savoyard propose 4 appartements de charme et de grand confort de 2 à 5 personnes. Cuisine intégrée et toute équipée et chambres accueillantes. Décor tout de bois et tissus doux. Beau jardin où paiser au soleil.

Pour votre confort : TV LCD, Téléphone direct, Accès Wifi, Jardins, Parking.



