

THERMES & SPA

évalu

les bains

**Dossier
de presse**

2023





Thermes & Spa Évaux-les-Bains,
un patrimoine d'exception en pleine
évolution dans un écrin de verdure.

2022 > 2024 : Un projet de réhabilitation
ambitieux au service de l'unique
établissement thermal du Limousin.



THERMES & SPA évaux les bains



Sommaire

- 06 Carte d'identité
- 07 Présentation de l'établissement
- 08 L'eau d'Évaux & ses bienfaits
- 10 La démarche environnementale
- 12 L'eau d'Évaux, la santé source de beauté
- 14 Et si la Creuse devenait une destination de 1^{er} choix ?
- 16 Le Grand Hôtel & son Restaurant
- 18 Le Centre Spa & Bien-être
- 20 Les cures
- 22 Les ateliers
- 24 Les courts séjours
- 26 Les soins à la carte

Carte d'identité

- > 2 000 ans d'histoire thermale
- > 3 000 curistes par an
- > 98,9% de patients satisfaits
- > 50 postes de soins
- > 55 chambres
- > 17 studios
- > 1 hôtel
- > 1 restaurant

les Thermes & Spa Évaux-les-Bains en 3 points

- > 3 indications soignées :
 - RH RHumatologie
 - PHL PHLébologie
 - GYN GYNécologie
- > 1 démarche environnementale renforcée
- > L'eau la plus douce de France utilisée en cosmétique (gamme de soins L'Eau d'Évaux composés à 50 % d'eau thermale)



Présentation de l'établissement

Plus qu'une ville thermale, Évaux-Les-Bains est une véritable destination de bien-être. Préservés au sein d'un écrin de verdure, les Thermes & Spa Évaux-les-Bains offrent les vertus de leurs eaux et le charme sauvage et reposant de leur cadre, apportant sérénité et ressourcement.

La force de la station réside dans sa **dimension et son esprit familial**.

Malgré des travaux de rénovation conséquents, sa volonté reste la même, **se consacrer pleinement à ses curistes et préserver ce cadre unique et tant apprécié, celui d'une station humaine**.

Rien n'est plus important que **la prise en charge globale des curistes**, ce lien unique qui anime l'équipe des Thermes & Spa Évaux-les-Bains au quotidien.

Chaque saison, des prestations en milieu thermal permettent **d'associer activité physique et soins thermaux** adaptés aux diverses pathologies soignées au sein l'établissement.

Les Thermes & Spa Évaux-les-Bains regroupent les Thermes, le centre Spa & Bien-être ainsi que le Grand Hôtel, le restaurant «Le 59 degrés» et le bar «Le Comptoir des Thermes».

La saison 2023 sera rythmée par la **réouverture du Grand Hôtel, du restaurant «Le 59 degrés» et du bar «Le Comptoir des Thermes»**, ainsi que la **poursuite des grands travaux du centre Spa & Bien-être** (anciennement Evahona) et de la piscine extérieure en eau thermale.

Des améliorations effectuées pour offrir **confort, bien-être et santé** aux curistes. Si le centre Spa et bien-être n'est pas accessible cette saison encore, **les prestations esthétiques et bien-être restent, elles, assurées**.

L'eau d'Évaux & ses bienfaits

À Évaux-les-Bains, deux sources d'eau chaude (60°C) jaillissent : la source César et la source Rocher.

Leurs **eaux hyperthermales** contiennent une **grande variété de minéraux et d'oligo-éléments** ainsi que du gaz en quantité importante. Leur débit constant permet de traiter 400 curistes par jour.

Ces sources thermo-minérales sont l'**aboutissement de l'infiltration des eaux météoriques** sur les plateaux gneissiques* à l'est de la ville. Par leur pénétration et leur cheminement à grande profondeur, **elles acquièrent leur thermalité et leur minéralisation au contact des roches traversées.**

Par ailleurs, les gaz contenus dans l'eau thermale entraînent une **ionisation importante de l'atmosphère** entourant le centre thermal, favorisant également la détente ainsi que le sommeil.

*Roche cristallophyllienne de structure schisteuse, comprenant du quartz, du mica et du feldspath.

DES ATOUTS PRÉCIEUX

Les Thermes & Spa Évaux-les-Bains sont l'unique station de l'ancienne région Limousin avec la double indication Rhumatologie - Phlébologie.

Mais aussi, l'une des rares stations françaises habilitée à soigner l'association insuffisance veineuse et l'arthrose.



Sources César et Rocher

COMPOSITION DES EAUX

Les bienfaits des eaux thermales des Thermes & Spa Évaux-les-Bains permettent le traitement des indications thérapeutiques suivantes :

- RH

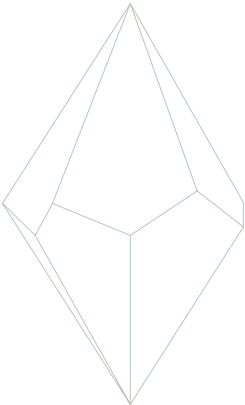
RHumatologie
- PHL

PHLébologie
- GYN

GYNécologie

	COMPOSITION DES EAUX					
	Lithium	Magnésium	Manganèse	Potassium	Sodium	Silicium
Source César	2,04	1,71	0,229	18	385	119,4
Source Rocher	2,09	1,69	0,229	17,9	402	110,6

Valeurs en mg/l - Carso - LSEHL - 1^{er} avril 2020.



DES BIENFAITS AVÉRÉS

L'eau des Thermes & Spa Évaux-les-Bains a des **propriétés reconnues** qui possèdent :

- une action sédatrice sur les algies diverses,
- une action tissulaire favorable à la cicatrisation,
- des facultés anti-inflammatoires et décontracturantes.

Sa forte teneur en lithium (2,09 mg/l) lui confère un **pouvoir élevé pour combattre le stress.**

L'eau des Thermes & Spa Évaux-les-Bains est réputée pour son **efficacité dans le traitement des arthroses, des affections périarticulaires, des rhumatismes inflammatoires et des problèmes veineux.**

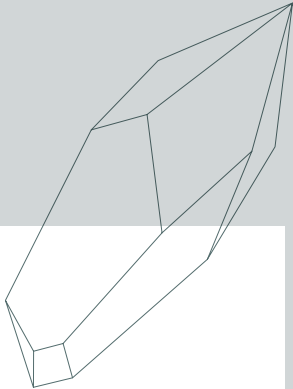
DÉMARCHE QUALITÉ

Les Thermes & Spa Évaux-les-Bains sont **certifiés AQUACERT HACCP Thermalisme**. Cette certification assure la **garantie du respect de la sécurité sanitaire des produits et matériels** utilisés pour les soins thermaux.

www.aquacert-certification.com



Douche au jet



La démarche environnementale

Les Thermes & Spa Évaux-les-Bains poursuivent leur engagement environnemental, aujourd'hui encore, leur investissement autour de **4 axes majeurs**.

Amélioration du traitement de l'eau

Les équipes garantissent un niveau d'hygiène optimal au sein de tous les postes de soin tout en limitant les rejets de produits de nettoyage ou de désinfection.

Grâce aux travaux de réhabilitation effectués, **le traitement de l'eau** des Thermes & Spa Évaux-les-Bains ne se fera plus de manière chimique, mais **thermique**.

1



Optimisation des déplacements

Depuis plusieurs années, les Thermes ont mis en place un **service de navettes** pour leurs curistes. Une façon de **limiter les émissions de gaz à effet de serre** en privilégiant un moyen de transport commun.

3

Recyclage et tri

Le **nouveau centre de compostage** permet d'**aller plus loin dans la politique de recyclage et de gestion des déchets** sur l'ensemble de l'établissement. Sur la partie restauration, une attention particulière à la **formation et la sensibilisation des équipes sur la cuisine durable et les écogestes** (exemple : cuisson basse température, déshydratation des déchets de cuisine) sera opérée.

4

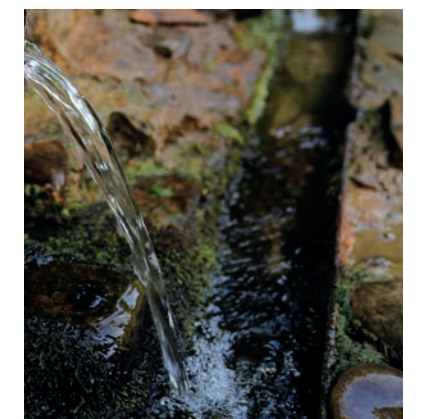
Réduction énergétique

Lors de la rénovation la **géothermie a été développée**. Elle permet aujourd'hui de **produire de l'énergie à partir de la température de la chaleur puisée au niveau de nos sources chaudes thermales** Rocher et César (60°C).

En fonction des calories contenues dans les eaux thermales, l'ensemble des bâtiments du complexe thermal et la piscine intercommunale sont chauffés en hiver. En version été, la production de calories froides permet de climatiser l'hôtel et très bientôt la partie thermale. **Pour l'année à venir, la consommation de gaz propane devrait largement baisser. Ainsi, la consommation passera de 80 tonnes sur 8 mois à 15 tonnes pour 12 mois d'activité.** Cet aménagement innovant et poussé est exemplaire pour une station thermale française.

De plus, dans le cadre de la rénovation du Grand Hôtel, le **choix d'un éclairage LED, beaucoup plus durable et sobre en énergie** a été fait.

Enfin, la politique de récupération des eaux se poursuit. En 2023 les Thermes seront équipés de **4 cuves de récupération d'eaux pluviales**.





Des propriétés essentielles qui offrent ainsi une nouvelle gamme adaptée aux peaux les plus délicates.

EAU D'EVANS
(Elixir Beauté)
sans conservateur / sans parfum

revitalise ✦ l'éclat
de votre beauté
Pure - Hydrate - Châmail

CONSEILS ALIMENTAIRES A FAIRE POUR OBTENIR
UN PEAU PLUS JEUNE ET PLUS RADIEUSE
* boire de l'eau *
* manger sainement *

Routine matinale

ÉRIEUR

Routine matinale

une eau avec des convictions

The image displays a collection of eight Othman's skincare products, arranged in two rows. The products are as follows:

- Top Row (from left to right):**
 - Cream Cleanser (1 Hour d'Eau):** A white tube with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white bottle with a black pump dispenser.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white bottle with a black pump dispenser.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white tube with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A small brown glass bottle with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white bottle with a black pump dispenser.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white tube with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white jar with a black lid.
- Bottom Row (from left to right):**
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white tube with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white bottle with a black pump dispenser.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white bottle with a black pump dispenser.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white tube with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A small brown glass bottle with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white bottle with a black pump dispenser.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white tube with a black cap.
 - Face Foam (Doucouc d'Eau):** A white jar with a black lid.

The products are labeled with their names in French and English, and some include a '1 Hour d'Eau' (1 Hour of Water) claim. The packaging is primarily white with blue accents and black text.

Une partie de la gamme L'Eau d'Évaux

Et si la Creuse
devenait une
destination
de 1^{er} choix ?



Étang des Landes



Touix Sainte-Croix

L'amour des pierres, l'envie de rencontres authentiques, la fascination pour les artisans et les artistes de génie, la passion des activités en pleine nature, les plaisirs de l'eau et de la pêche, les promenades à pied, à cheval ou à vélo... la Creuse, c'est tout ça ! Un jardin ouvert, sans clôture, où l'on se sent tout de suite chez soi. Alors naturellement, on s'y promène d'un coin à un autre, d'une envie à une autre, tout simplement...

Baignades en rivière, **randonnées** à pied ou à vélo, **patrimoines et sites remarquables**. Châteaux, sites naturels, parcs animaliers ou de loisirs, la Creuse dispose d'atouts pour séduire des personnes éprises de nature et de culture. Un véritable jardin ouvert, sans clôture, où l'on se sent tout de suite chez soi. Alors naturellement, on s'y promène d'un coin à un autre, d'une envie à une autre tout simplement en prenant le temps de vivre, de profiter de l'air pur, de la verdure et du calme. Réveiller ses sens et profiter pleinement, sereinement. La nature est à notre porte, de quoi s'évader en quelques minutes.

5 idées de découverte :

- Cité de la Tapisserie, Aubusson : www.cite-tapisserie.fr
- Vallée des peintres, Crozant : www.valleedespeintres.com
- Le Moutier d'Ahun, commune labellisée Sites Clunisiens
- Scénovision et Bénéventine : www.scenovision-benevent.fr
- Forêt de Chabrières et son parc aux loups www.loups-chabrieres.fr



Pont suspendu de Saint-Marien



Viaduc de la Tardes

DÉCOUVRIR ÉVAUX-LES-BAINS & SES ALENTOURS

Évaux-les-Bains et ses alentours, c'est d'abord une **région un peu sauvage**, façonnée par l'eau, la forêt et la pierre. Vous pourrez découvrir ici des **trésors naturels**, richesses paysagères à la faune et à la flore préservée offrent des escapades ressourçantes.

L'étang des Landes

Réserve naturelle classée, les **Gorges de la Voueize, de la Tardes, du Cher** et même un peu plus loin de la Sioule, les légendaires **Pierres Jaumâtres** sont autant d'espaces naturels à découvrir et observer, **à une heure seulement des Monts d'Auvergne et de la chaîne des Puys**.

Le patrimoine bâti, héritage riche et majestueux

Les magnifiques **abbatiales** d'Évaux-les-Bains et de Chambon-sur-Voueize, le **château de Boussac**, l'**abbaye de Prébenoit** ou encore la **chapelle Saint-Marien** (édifiée à l'endroit où vécut et décéda Saint-Marien, ermite d'Entraigues et protecteur d'Évaux-les-Bains), ouvrent leurs portes de l'histoire de la région. En surplomb des **gorges de la Tardes**, le site remarquable du **Saut du Loup** se dresse. **Amateurs de golf, amis pêcheurs, passionnés de balades** seront tous comblés.

Le marché des Thermes

Chaque mercredi, producteurs et artisans locaux donnent rendez-vous pour le marché des Thermes, **dans le parc des Thermes & Spa Évaux-les-Bains**.

Principales manifestations & festivités

- Petits concerts du vendredi
- Braderie et brocante du 15 août
- Fête du pain en septembre
- Journées du patrimoine
- Chemin de Saint-Marien en octobre
- Concerts
- Pièces de théâtre
- Expositions au fil de l'année...



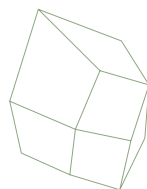
Évaux-les-Bains



Salle du restaurant

Le Grand Hôtel

Le restaurant “Le 59 degrés”, Le bar “Le Comptoir des Thermes”



Le Grand Hôtel et son restaurant Le 59 degrés font peau neuve ! La restructuration a débuté à l'inter-saison 2020-2021. Les premiers clients pourront être accueillis au cours de la saison 2023.



Bar lounge



Studio

Le Grand Hôtel

Situé au cœur des Thermes & Spa d'Évaux-les-Bains, l'**Hôtel-Restaurant, labellisé The Originals Relais**, accueillera ses clients dans une atmosphère chaleureuse. Relié aux Thermes d'Évaux-les-Bains, l'établissement proposera une gamme de 55 chambres dont 17 studios.

LES CHAMBRES

Des chambres spacieuses de 20 à 25 m², seront proposées à la clientèle à la **nuît**, **en pension ou demi-pension**.

LES STUDIOS

- Superficie de 30 à 35 m²
- 1 pièce comprenant un coin cuisine et repas tout équipé (réfrigérateur, plaque vitrocéramique, micro-ondes, four, cafetière, bouilloire, grille-pain)
- 1 salle de bain avec douche
- Couchage en 190 ou 2 x 90 selon les studios.



Salle de bain

Le 59 degrés

LE PETIT-DÉJEUNER

Retrouver le plaisir d'un véritable petit-déjeuner gourmand servi au restaurant sous forme de **buffet ou dans sa chambre**.

LE RESTAURANT

Dans un cadre **chaleureux et raffiné**, «Le 59 degrés» offre toute son intensité pour une nouvelle expérience. Celle d'une **cuisine locale, gourmande et créative** élaborée par un chef expérimenté accompagné d'une équipe d'exception. La carte met à l'honneur et sublime les produits locaux en mariant subtilement les arômes et les saveurs. Chaque plat est une émotion. Le « 59 degrés » dispose d'une **belle terrasse** ouverte sur le parc des Thermes.



Salle de restaurant

Le comptoir des Thermes

Le bar accueille ses clients dans une **ambiance chaleureuse et détendue** dans laquelle ils peuvent déguster une belle carte de cafés, thés, bières et alcools d'exception. De quoi venir se ressourcer pour un moment convivial et détente.





Visage

Le Centre Spa & Bien-être

Le centre Spa et Bien-Être se refait une beauté ! Restructuré dans son ensemble, il donnera une visibilité et un dynamisme nouveaux : nouvel accueil, nouveaux vestiaires, Spa plus spacieux, nouvelles cabines.

En attendant le nouveau Centre Spa et bien-être pour la saison 2024, la spa praticienne maintient les soins esthétiques et bien-être dans un espace cocooning dédié, aménagé au sein des Thermes.



Épilation

Des soins personnalisés

Afin de rendre le séjour plus agréable, la spa praticienne propose des soins adaptés à la pathologie :

- **En complément de la cure en phlébologie**, soin décongestionnant des jambes avec bandes d'eau thermale froide associées à un modelage drainant au baume d'eau thermale d'Évaux.
- **En complément de la cure en rhumatologie**, soin apaisant avec application de compresse d'eau thermale chaude sur le dos ou les mains suivi d'un modelage décontracturant et assouplissant avec le baume d'eau thermale d'Évaux.

Les soins esthétiques du corps et visage, les épilations sont toujours proposés aux curistes comme à la clientèle extérieure.



Modelage du dos

Des soins à base de produits locaux

Le Centre Spa & Bien-être travaille avec les produits **Sothys**, gamme de soins reconnue en France et dans le monde entier avec une **production locale en Limousin**.

Sothys offre un univers de **sensualité** et d'**émotions** d'un **raffinement** extrême.

Le Centre Spa & Bien-être est ouvert toute l'année avec des horaires variables selon les périodes.



Pierres chaudes

Les cures



Piscine de mobilisation



Les soins thermaux mettent à profit les bienfaits de l'eau thermale d'Évaux-les-Bains.

Pleine de vertus, elle est source de bien-être et de relaxation.

RH RHumatologie

PHL PHLébiologie

GYN GYNécologie



Thalaxion bras

LES SOINS THERMAUX

Bain simple en baignoire

La température du bain est adaptée selon les affections traitées, le terrain et les effets recherchés.

Bain aérobain **RH** **PHL** **GYN**

Un soin relaxant et doux procurant de petits massages produits par le bouillement de l'eau thermale. L'aérobain a des effets antalgiques et cicatrisants sur le corps.

Bain avec irrigation vaginale **GYN**

Effectué à l'aide d'une canule reliée à un bock rempli d'eau thermale, le bain procure un effet antalgique et décongestionnant.

Bain hydromassant **RH** **PHL** **GYN**

L'hydromassage est tonique, décontractant et anti-stress. Il est activateur de la dynamique circulatoire via de multiples jets d'eau thermale sous pression constante.

Douche générale au jet **RH** **PHL**

Pratiquée au moyen d'un jet d'eau thermale sous pression modulée, la douche garantit un effet de massage décontractant, relaxant et un effet tonique pour la circulation.

Douche locale au jet **RH** **PHL**

Dirigée sur une zone du corps indiquée par le médecin thermal la douche a un effet tonifiant et décontractant très efficace au niveau du rachis dorso-lombaire.

Douche pénétrante **RH** **PHL** **GYN**

Un véritable massage sur les muscles para-vertébraux et dorso-lombaires qui améliore la circulation générale, grâce à une douche en pluie d'eau thermale tiède à fort débit.

Douche Kneipp **PHL**

La douche locale des pieds jusqu'aux mollets alterne eau froide et eau chaude modérée sur le principe de la douche écossaise. Elle a un effet sédatif.

Douche térébenthinée **RH**

Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau. La douche térébenthinée est un soin antalgique et anti-inflammatoire.

LES SOINS LOCAUX

Étuve locale mains, pieds, dos **RH**

L'utilisation de la vapeur d'eau thermale a un effet antalgique, décontractant et améliore la souplesse de vos articulations.

Hydromassage local pour les jambes **PHL**

Les jets et bouillonnements provoquent une stimulation des circulations sanguine et lymphatique.

Thalaxion bras **PHL**

Conçu avec des accoudoirs spéciaux, ce fauteuil permet de traiter les lymphoedèmes du bras. Ce programme est adapté aux besoins, sous forme de séances de drainage par jets d'eau thermale réglables en température et en pression orientés sur la chaîne ganglionnaire et la zone dorsale.

Compressees **PHL**

Les compressees d'eau thermale froide sont appliquées sur les membres inférieurs ou supérieurs. Un soin décongestionnant avec un effet stimulant et tonifiant sur la circulation veineuse.

Cataplasmes **RH** **PHL**

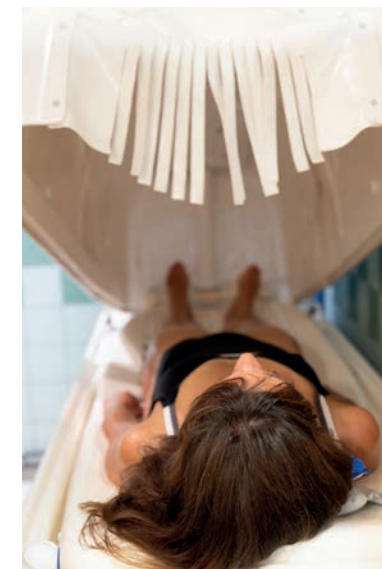
Ce soin consiste en un cataplasme imbibé d'eau thermale déposé sur les zones prescrites par le médecin thermal. Il soulage les raideurs musculaires et a une action antalgique et anti-inflammatoire.

Couloir de marche **PHL**

La marche à contre-courant dans une eau thermale animée de bouillonnements contribue à accélérer la circulation de retour et à activer la pompe musculaire du mollet.

Bain de vapeur **RH**

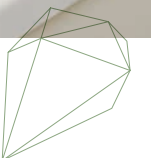
Une évaporation d'eau thermale est diffusée sur le dos, puis une brumisation d'eau thermale par jet sur le ventre vient compléter le soin.



Bain vapeur



Étuve dos



KINÉSITHÉRAPIE

Séances de mobilisation en piscine

Animées par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'État, les séances sont réalisées en piscine d'eau thermale. Elles améliorent la mobilité articulaire et ont des effets antalgiques et de relâchement musculaire.

Massage

Pratiqué par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'État, ce massage du corps (avec un baume enrichi à l'eau thermale d'Évaux) décontracte et assouplit les muscles.

Drainage lymphatique manuel*

Cette technique de massage doux stimule la circulation de la lymphe et détoxifie l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire*.

*Soin complémentaire non pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.





Méditation

Les ateliers

La pratique des différents ateliers permet de retrouver un **confort** et une **qualité de vie** en s'accordant un moment privilégié avec soi-même. **Adopter les bons réflexes** pour rester en forme, (re)prendre plaisir à exercer une activité physique.



Sophrologie

Aquabike

L'aquabike en eau thermale permet de **bénéficier des bienfaits de l'aquagym et du vélo**. De quoi apporter bien-être, légèreté, **souplesse dans les genoux et les chevilles** et **améliorer le retour veineux**.

Aquagym

À la portée de tous, la pratique de l'aquagym dans une piscine d'eau thermale permet de faire travailler l'ensemble des muscles du corps.

Soin énergétique

C'est une pratique qui permet de libérer des blocages, d'équilibrer et de relancer le flux énergétique pour se ressourcer et retrouver un bien-être.

Réflexologie plantaire

Grâce à un massage des pieds et de la voûte plantaire en particulier, la réflexologie permet de **se détendre, se régénérer en profondeur et sentir de nouveau l'énergie circuler en soi**.

Marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe de **renforcer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide des bâtons de marche**.

Qi Gong

Le Qi Gong est une **mise en mouvement douce et progressive du corps** avec pour objectif d'équilibrer et renforcer l'énergie vitale.

Méditation

La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant **le bien-être mental**. Méditer, c'est donc utiliser certaines **techniques de concentration et de relaxation** afin de se recentrer sur soi.

NOUVEAU !

Pack zénitude

1 séance de yoga, 1 séance de Qi Gong ou Tai-Chi-Chuan, 1 séance de sophrologie.

Pack bouger

1 gym douce, 1 marche, 1 atelier équilibre.



Soin énergétique

À noter :
ces ateliers
complémentaires
ne sont pas
pris en charge
par les Caisses
d'Assurance
Maladie.

Gym douce

Cette activité permet de **solliciter différents muscles en douceur**. Accessibles à tous, repartir de sa cure en maintenant une activité physique grâce à la pratique d'exercices quotidiens.

Sophrologie

Cette méthode de relaxation est composée d'un **ensemble d'exercices de respiration et de détente musculaire**. Cette discipline permet de **se renforcer, d'améliorer son quotidien** en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir.

Yoga

Le yoga permet de **respirer, être à l'écoute** de son corps en douceur et en dynamique. Le yoga est **accessible à tous**, c'est le yoga qui s'adapte à chacun.

Access Bars

Cette pratique consiste à activer 32 points par un toucher doux au niveau de la tête pour libérer le mental. Cette technique énergétique apporte un apaisement émotionnel.

Massage sonore aux Bols Tibétains

C'est un soin vibratoire qui utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour délester des tensions. Il procure détente, bien-être et lâcher prise.

Tai-Chi-Chuan

Art martial. C'est une gymnastique énergétique qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. L'activité promet souplesse et apaisement.

ATELIER PRÉVENTION

Dans le cadre du plan Santé et en collaboration avec les coordinateurs de la Santé Publique de la Creuse, des ateliers sur des thèmes comme l'alimentation, l'audition, le dépistage de maladie, seront proposés gratuitement tout au long de la saison (en fonction d'un planning disponible aux thermes).

Les courts séjours

Bénéficier des bienfaits des eaux thermales sur une courte période de 1 à 6 jours. Ces séjours sont dédiés à la fois à la **prévention et au bien-être**. Les soins dispensés sont adaptés aux besoins. De quoi se ressourcer.

Étuve mains pieds



SEMAINE " LIBERTÉ "

Composée de 24 soins thermaux au choix parmi les prestations proposées : bain hydromassant, aérobain, douche générale au jet, étuve locale dos, douche Kneipp, couloir de marche, compresses, piscine de mobilisation.

Activités individuelles : access bar, réflexologie plantaire, massage sonore aux bols tibétains, soins énergétiques, sophrologie (selon disponibilité du planning).

Activités en groupe : gym douce, sophrologie, yoga, méditation, Qi Gong, Tai-Chi-Chuan, aquagym, aquabike, marche nordique, tir à l'arc (selon disponibilité du planning).



SOINS DU DOS

Composés de 24 soins thermaux : 6 bains hydromassants, 6 bains aérobains, 3 applications de 3 cataplasmes, 3 étuves du dos, 3 douches pénétrantes, 3 douches térébenthinées.



FORFAIT FIBROMYALGIE

Composé de 24 soins thermaux : 6 bains hydromassants, 6 bains de vapeur, 3 douches pénétrantes, 6 séances de piscine de mobilisation, 3 douches térébenthinées.



JAMBES LOURDES

Composée de 24 soins thermaux : 6 bains hydromassants, 6 douches kneipp, 6 couloirs de marche, 3 aérobains locaux, 3 compresses



FORFAIT LYMPHŒDÈME

Composé de 18 soins thermaux parmi : douche pénétrante, douche kneipp, aérobains locaux, compresses d'eau thermale, bain hydromassant, couloir de marche, 3 drainages lymphatiques manuels.

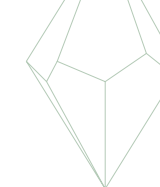
1 séance d'aquagym, 1 séance de sophrologie en groupe ou une séance de Tai-Chi-Chuan ou Qi Gong selon disponibilité du planning.

À NE PAS RATER

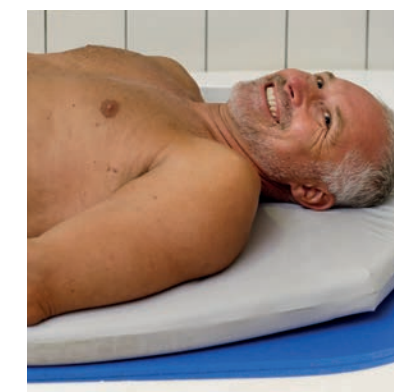
FORMULE DÉCOUVERTE

Composée de 4 soins/jour à choisir parmi : bain hydromassant, aérobain, douche générale au jet, étuve locale du dos, couloir de marche, compresses, bain de vapeur, douche kneipp.

Ces courts séjours ne sont pas pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.



Pedi Kneipp



Étuve dos



Compresses jambes



Piscine de mobilisation

Les soins à la carte

Pour toutes celles et ceux qui ne disposent pas du temps nécessaire au suivi d'une cure thermique, les soins à la carte, à la journée ou dans le cadre des séjours Santé & Bien-être sont la solution idéale ! L'occasion de découvrir les soins thermaux autrement.

Bain hydromassant

L'hydromassage est tonique, décontractant et anti-stress. Il est activateur de la dynamique circulatoire via de multiples jets d'eau thermique sous pression constante.

Aérobain

Un soin relaxant et doux procurant de petits massages produits par le bouillement de l'eau thermique. L'aérobain a des effets antalgiques et cicatrisants sur le corps.

Aérobain local

Ce bain local des pieds par jets d'air sous pression offre une stimulation des circulations sanguine et lymphatique.

Thalaxion bras

Conçu avec des accoudoirs spéciaux, ce fauteuil permet de traiter les lymphœdèmes du bras. Ce programme est adapté aux besoins, sous forme de séances de drainage par jets d'eau thermique réglables en température et en pression orientés sur la chaîne ganglionnaire et la zone dorsale.

Douche térébenthinée

Mélange d'eau thermique et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau. La douche térébenthinée est un soin antalgique et anti-inflammatoire.

Douche locale au jet

Dirigée sur une zone du corps indiquée par le médecin thermal la douche a un effet tonifiant et décontractant très efficace au niveau du rachis dorso-lombaire.

Douche générale au jet

Pratiquée au moyen d'un jet d'eau thermique sous pression modulée, la douche garantit un effet de massage décontractant, relaxant et un effet tonique pour la circulation.

Douche pénétrante

Un véritable massage sur les muscles para-vertébraux et dorso-lombaires qui améliore la circulation générale, grâce à une douche en pluie d'eau thermique tiède à fort débit.

Douche Kneipp

La douche locale des pieds jusqu'aux mollets alterne eau froide et eau chaude modérée sur le principe de la douche écossaise. La douche de Kneipp a un effet sédatif.

Bain de vapeur

Une évaporation d'eau thermique est diffusée sur le dos, puis une brumisation d'eau thermique par jet sur le ventre vient compléter le soin.

Cataplasme applications multiples (3 max)

Ce soin consiste en un cataplasme imbibé d'eau thermique déposé sur les zones prescrites par le médecin thermal. Il soulage les raideurs musculaires et a une action antalgique et anti-inflammatoire.

Étude locale du dos

Elle a un effet antalgique, décontractant grâce à l'utilisation des jets de vapeur d'eau thermique orientés le long de la colonne vertébrale.

Étude locale mains-pieds

L'utilisation de la vapeur d'eau thermique a un effet antalgique, décontractant et améliore la souplesse des articulations.

Piscine de mobilisation

Animées par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'État, les séances sont réalisées en piscine d'eau thermique. Elles améliorent la mobilité articulaire et ont des effets antalgiques et de relâchement musculaire.

Couloir de marche

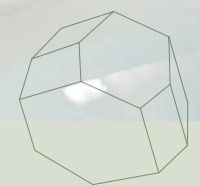
La marche à contre-courant, dans une eau thermique animée de bouillonnements, contribue à accélérer la circulation de retour et à activer la pompe musculaire du mollet.

Compresse

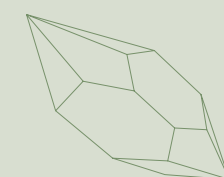
Les compresses d'eau thermique froide sont appliquées sur les membres inférieurs ou supérieurs. Un soin décongestionnant avec un effet stimulant et tonifiant sur la circulation veineuse.



Aérobain jambes



Bain hydromassant



THERMES & SPA
Évaux
les bains

LES THERMES

23110 Évaux-les-Bains

05 55 65 50 01

contact@evauxthermes.com

evauxthermes.com



CONTACTS PRESSE :

Agence Qui Plus Est • Chamalières • 04 73 74 62 35

Tifenn DAVID • tifenn.david@quiplussest.com • 07 55 59 65 65

Lucie LEFÈVRE • lucie.lefevre@quiplussest.com • 07 50 56 35 48