

THERMES & SPA  
**évaux**  
les bains



**La fabuleuse découverte**  
Guide thermal 2026

# Édito

L'année 2025 a marqué une étape décisive dans l'histoire de notre établissement thermal. Après plusieurs mois de travaux, nous avons eu la joie d'inaugurer, en mars, le Spa « Les Bains d'Évahona », un espace entièrement dédié au bien-être, à la détente et au ressourcement. Cela a également concrétisé le retour tant attendu de la piscine extérieure, à nouveau accessible à nos curistes. Un plaisir partagé, qui a permis à chacun de profiter pleinement des bienfaits de l'eau thermale dans un cadre naturel apaisant.

En 2026, c'est l'aboutissement d'un projet qui nous tenait particulièrement à cœur qui vient confirmer cette dynamique : la mise en place d'un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) dédié aux patientes en rémission d'un cancer du sein. Ce programme, élaboré en étroite collaboration avec l'UTTEP de Saint-Feyre à Guéret, concrétise plusieurs mois de réflexion et de travail collectif.

À travers ces avancées, notre établissement réaffirme son engagement à proposer des cures thermales enrichies de véritables parcours de soins, offrant à chaque patient une prise en charge complète, alliant expertise médicale, accompagnement personnalisé et bienveillance.

C'est avec impatience que nous aurons le plaisir de vous accueillir pour cette nouvelle saison thermale, sans oublier nos rendez-vous hebdomadaires pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants.

M<sup>me</sup> OGAR Eugénie, Directrice



## Sommaire

- 04** La Creuse vous attend
- 07** L'eau d'Évaux - La santé intégrative
- 08** Des bienfaits avérés
- 10** Préparez votre cure
- 12** La rhumatologie
- 13** La phlébologie
- 14** La gynécologie
- 15** La double indication
- 16** Les soins thermaux
- 18** Les ateliers
- 20** Les courts séjours
- 22** Les soins à la carte
- 24** Espace bien-être
- 26** Le Grand Hôtel
- 28** Le restaurant " le 59 Degrés "
- 30** Carte d'Évaux



## SAISON 2026

Toute l'équipe des THERMES & SPA ÉVAUX-LES-BAINS vous donne rendez-vous pour la saison 2026 !

**16** mars  
**31** oct.

# La Creuse vous attend

Et si la Creuse devenait une destination de 1<sup>er</sup> choix ? Réduire le stress, vivre au grand air, profiter de la nature... Laissez-vous tenter par la Creuse !

Châteaux, sites naturels, parcs animaliers ou de loisirs, la Creuse dispose d'atouts pour séduire des personnes éprises de nature et de culture.

Baignades en rivière, randonnées à pied ou à vélo, patrimoines et sites remarquables... Découvrez la Creuse en toute sérénité !

On prend le temps de vivre, on profite de l'air pur, de la verdure et du calme. La vie quotidienne à la campagne est bien moins stressante que la vie citadine.

Ici tout est simple, il y a toujours quelque chose à faire... La nature est à votre porte.



©Aline Gossse

Abbatiale Sainte Valérie



©Tourismecreuse.com

Abbatiale Sainte-Valérie

## 5 IDÉES DÉCOUVERTE

- Cité de la Tapisserie, Aubusson : [www.cite-tapisserie.fr](http://www.cite-tapisserie.fr)
- Vallée des peintres, Crozant : [www.valleedespeintres.com](http://www.valleedespeintres.com)
- Le Moutier d'Ahu
- Scénovision et Bénéventine : [www.scenovision-benevent.fr](http://www.scenovision-benevent.fr)
- Forêt de Chabrières et son parc aux loups [www.loups-chabrieres.fr](http://www.loups-chabrieres.fr)
- ...et bien d'autres choses encore !



©Tourismecreuse.com

Etang des Landes



©J.Damase

Cité de la Tapisserie



©J.Damase

Viaduc de la Tardes

## Le patrimoine bâti : héritage riche et majestueux

Les magnifiques abbayes 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), vous ouvriront les portes de l'histoire de notre région. En surplomb des gorges de la Tardes, vous pourrez découvrir le site remarquable du Saut du Loup.

Vous l'aurez compris, une multitude de balades et de patrimoine sont à découvrir ! Vous pourrez, par exemple, apprendre comment Gustave Eiffel s'est inspiré de la construction du Viaduc de la Tardes pour la conception de la célèbre tour. Pêche, balades, activités complémentaires pourront vous être proposées. Renseignez-vous auprès des Thermes & Spa Évaux-les-Bains.

## Amateurs de golf

À 20 mn, Gouzon et son Golf de la Jonchère (seul 18 trous de la Creuse). Situé sur une propriété de 120 ha, il propose un parcours de golf à la campagne. Autre possibilité : le Golf Sainte Agathe à Neris-les-Bains (35 km).

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 Puy.

## Amis pêcheurs

Les multiples rivières qui sillonnent la région vous offrent des lieux de pêche dont tout passionné rêve. De nombreux étangs, tous aussi charmants que bucoliques, vous accueilleront également tout au long de vos découvertes. Le plan d'eau de la Gane à Évaux-les-Bains, véritable petit écrin de verdure, attire de nombreux pêcheurs, tout comme l'étang de la Reyberie à Budelière et l'étang des Landes, réserve naturelle.



Vallée des peintres

#### CÔTÉ CULTURE

- La **salle culturelle « La Source »** à côté du casino, propose spectacles, concerts, pièces de théâtre, expositions, marchés et manifestations diverses.  
La Source-Evaux
- Le **Cinéma intercommunal Alpha**, doté d'une programmation de qualité. Le cinéma a fait peau neuve pour améliorer votre confort.
- La **Médiathèque intercommunale** se situe à Chambon-sur-Voueize. Une antenne est à votre disposition à Évaux-les-Bains. Vous y trouverez aussi bien romans et BD que vidéos ou audios et jeux de société.
- La **Maison des livres** : devant l'église, une boîte à livres est en libre accès.

#### L'OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL CREUSE CONFLUENCE TOURISME

Animations estivales, balades contées et marchés nocturnes. Vous pourrez aussi profiter des visites commentées d'Évaux-les-Bains, de Chambon-sur-Voueize et Boussac durant la saison thermale d'avril à octobre et sur réservation hors saison.



Retrouvez tout l'agenda sur le site :

[creuseconfluencetourisme.com](http://creuseconfluencetourisme.com)

05 55 65 50 90

Creuse Confluence

[evaux-les-bains.fr](http://evaux-les-bains.fr)

Évaux-les-Bains

**À noter :** vous pourrez vous procurer les **topo-guides randonnées** auprès de notre Office de Tourisme.



Grâce à cette application, vous pourrez connaître les différentes **informations relayées par la commune** d'Évaux-les-Bains (animations...).



# L'Eau d'Évaux la santé source de beauté

**De la santé à la beauté, il n'y a qu'un pas. Voilà le mantra de la gamme cosmétique thermale L'Eau d'Évaux. En collaboration étroite avec le Laboratoire Olisma, les Thermes & Spa Évaux-les-Bains offrent au plus grand nombre tous les bienfaits de leur source hyperthermale. Une gamme complète aux vertus multiples qui saura convenir à tous les types de peaux y compris les plus sensibles.**



#### À L'ORIGINE, UNE EAU D'EXCEPTION

Au cœur du Limousin, les Thermes & Spa Évaux-les-Bains possèdent une eau hyperthermale à 60° unique, régénérante et reconstituante, reconnue pour son extrême douceur et ses vertus exceptionnelles. **L'Eau d'Évaux est l'eau la plus concentrée en silicium** lui conférant ainsi une grande partie de ses propriétés (apaisante...). Elle contient également du lithium et du manganèse. **Avec un pH quasiment neutre de 6,8, c'est aussi l'eau la plus douce de France** utilisée en cosmétique (c'est à dire la moins calcaire).

#### UNE GAMME COSMÉTIQUE UNIVERSELLE ET ENGAGÉE

Basée sur le concept de santé intégrative, la gamme L'Eau d'Évaux est innovante et surtout, **exigeante**. Elle est en effet la seule gamme qui contient **50% d'eau thermale en moyenne**, faisant ainsi de l'eau d'Évaux-les-Bains, le cœur de la formule. La gamme contient également de la **Prêle des champs, riche en silicium**, agissant alors en synergie avec l'eau d'Évaux-les-Bains.

La gamme L'Eau d'Évaux offre un **rituel complet de beauté et de soins du visage, du corps et nettoyants** : crème visage universelle, de nuit, de jour, gel contour des yeux, exfoliant, gelée démaquillante, eau micellaire, crème mains, baume corps, gel douche et bien évidemment, brumisateur d'eau thermale. Une large palette qui permet de prendre soin de l'intégralité de sa peau.

#### BIO, CIRCUIT COURT, RECYCLAGE... UNE EAU AVEC DES CONVICTIONS

Soucieuse de l'environnement, la gamme L'Eau d'Évaux s'efforce d'utiliser des packagings recyclés et recyclables, dont les formules sont composées à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle en moyenne.

**Chacun des cosmétiques est également certifié Bio par Ecocert et Cosmétbio, et produit à 100% en France. Certains ingrédients comme la Prêle par exemple, sont d'ailleurs issus de filières en circuit court.**

Enfin, nul besoin de préciser que l'eau thermale d'Évaux-les-Bains jaillit naturellement et sans discontinu, ce qui garantit une utilisation raisonnée de la source.

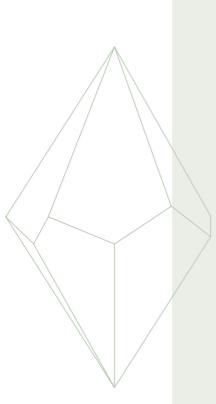


#### NOUVEAUTÉS !

La gamme lance deux nouveaux produits : un sérum et un lait corps



# Des bienfaits avérés



Bain vapeur



Douche térébenthinée

Deux sources d'eau chaude (60°C) jaillissent à Évaux-les-Bains : 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 plus de 400 curistes par jour.

L'eau d'Évaux-les-Bains a des propriétés reconnues qui possèdent :

- Une action sédative sur les algies diverses,
- Une action tissulaire favorable à la cicatrisation.

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

## DES ATOUTS PRÉCIEUX

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

Évaux-les-Bains est l'une des rares stations françaises habilitée à soigner l'association insuffisance veineuse et arthrose.

## COMPOSITION DES EAUX

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<sup>er</sup> avril 2020.

## “ L'EAU D'ÉVAUX-LES-BAINS

### L'HYGIÈNE AU COEUR DE NOTRE QUOTIDIEN

En parfaite conformité avec les normes d'hygiène et de contrôle de la qualité de l'eau dans les stations thermales, **des analyses sont réalisées** :

- **mensuellement par un laboratoire officiel** délégué par l'ARS et par un laboratoire d'auto-surveillance,
- par **des prélèvements de surface**.

La responsable qualité, assistée de son équipe technique qualifiée, surveille en permanence les réseaux et le matériel des soins.



Pedi Kneipp

Il faut retenir que la composition des eaux d'Évaux-les-Bains lui permet d'obtenir **3 indications** :

**RH** RHumatologie

**PHL** PHLébologie

**GYN** GYNécologie

## DÉMARCHE QUALITÉ

Nos Thermes sont officiellement certifiés AQUACERT HACCP Thermalisme.

Cette certification garantit le respect d'un système de management de la sécurité sanitaire des produits thermaux, dérivés thermaux et matériels utilisés pour les soins thermaux. Elle vous assure la sécurité sanitaire de l'eau thermale et ce, dès le point de captage.

Notre certification Aquacert nous permet de vous assurer une garantie sanitaire optimale.

Notre certification a été renouvelée en juillet 2023, pour 3 ans.

De plus, en intégrant le GIE Auvergne Thermale, l'établissement s'est engagé à respecter une Charte de Qualité Hygiène Thermes Auvergne.

[www.aquacert-certification.com](http://www.aquacert-certification.com)



## THERMASTIST

Les fonctionnalités proposées par la plateforme connectée :

- Le planning
- La boutique en ligne
- Les activités
- Le tourisme





RH

# La Rhumatologie

La cure en rhumatologie permet la levée de contractures musculaires par l'effet sédatif des eaux thermales d'Évaux-les-Bains et des différentes techniques de crénothérapie. Elle permet ainsi une **action sédative** très puissante (sur les algies diverses et en particulier sur les douleurs rhumatismales), ainsi qu'une **action anti-inflammatoire** importante avec diminution de l'inflammation et **augmentation de la mobilité articulaire**.

## LES PATHOLOGIES SOIGNÉES

- Fibromyalgie
- Ostéoporose
- Séquelles, traumatismes ou interventions chirurgicales
- Algoneurodystrophie
- Arthrose dans toutes ses localisations
- Affections périarticulaires : périarthrites, tendinites
- Rhumatismes inflammatoires : polyarthrite rhumatoïde, pelvispondylite rhumatismale, rhumatisme psoriasique.

## LES CONTRE-INDICATIONS

- Accident vasculaire cardiaque ou cérébral survenu dans les 6 mois
- Cancer avec métastase
- Poussée d'atteinte articulaire
- Grossesse.



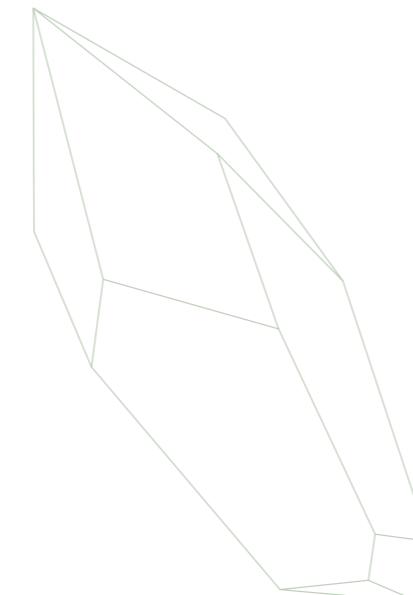
ZOOM SUR :  
**La Fibromyalgie**

Elle associe des douleurs chroniques, de la fatigue, de l'anxiété et des troubles du sommeil.

Le traitement thermal apporte des effets sur la douleur, la facilitation des mouvements. La forte teneur en lithium de l'eau d'Évaux-les-Bains favorise la détente et le sommeil.



Bain de vapeur



# La Phlébologie

La cure en phlébologie permet de **regagner en mobilité**, **d'améliorer des troubles circulatoires** des membres inférieurs ainsi que l'ensemble du système veineux, mais aussi de **réduire les symptômes, douleurs, démangeaisons et lourdeurs de jambe** et **les œdèmes**. Elle exerce également une **action trophique** sur la peau et une **action cicatrisante** sur les ulcères de jambe, le tout garantissant une **amélioration de votre qualité de vie**.

Le traitement en eau thermale d'Évaux-les-Bains est un vrai **complément préventif ou curatif**. Elle peut tout à fait être réalisée en **complément d'une chirurgie de varices** après un délai post-opératoire de 2 à 3 mois.

## LES PATHOLOGIES SOIGNÉES

- Insuffisance lymphatique:lymphoedème des membres inférieurs et supérieurs
- Séquelles de phlébites et périphlébites : oedème, hypo-sclérodermite inflammatoire, eczéma variqueux, ulcère de jambe post-phlébite
- Syndrome post-phlébitique ancien ou récent
- Insuffisance veineuse chronique
- Séquelles d'ulcères variqueux
- Varices et leurs complications : pesanteur, lourdeurs de jambes, crampes nocturnes, acrocyanose, engelures, ulcères variqueux, post-stripping
- œdème.

## LES CONTRE-INDICATIONS

- Accident vasculaire cardiaque ou cérébral survenu dans les 6 mois
- Cancer avec métastase
- Poussée d'atteinte articulaire
- Grossesse
- Poussée lymphangite
- Phlébite consécutive à un accident cardiaque
- En cas d'eczéma suintant.

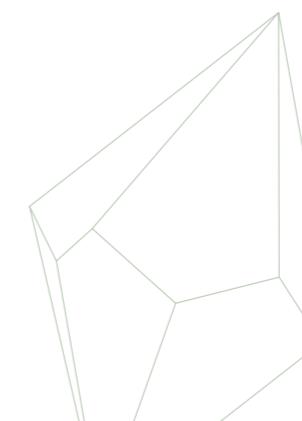


Bain



Douche Kneipp

*En cas de thrombose veineuse ou d'ulcère de jambe, veuillez prévenir le médecin thermal et signaler toute plaie ouverte.*





Douche au jet

# La Gynécologie

La cure thermale en gynécologie permet de **soulager les douleurs pelviennes chroniques, les pathologies vulvaires, les conséquences douloureuses et fonctionnelles de la ménopause, insuffisamment soulagées par les thérapeutiques habituelles.** La médecine thermale offre un **complément aux thérapeutiques habituelles** qui ne soulagent pas suffisamment la patiente. La cure propose des **soins externes** au niveau du rachis et du pelvis (bains, douches, cataplasmes) associés à des **soins internes** (douches vaginales). Ces soins doux et non invasifs sont bien acceptés.

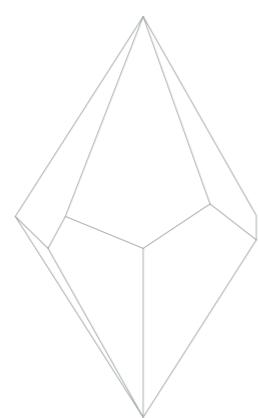
## LES PATHOLOGIES SOIGNÉES

- Troubles de la ménopause : bouffées de chaleur, irritabilité, sécheresse de la muqueuse vaginale, ostéoporose
- Douleurs pelviennes chroniques : post-inflammatoires, post-opératoires, endométriose, dyspareunie (douleurs lors des rapports sexuels)
- Séquelles d'affections inflammatoires.



## LES CONTRE-INDICATIONS

- Intervention infection aiguë.



ZOOM SUR :  
le traitement de  
l'endométriose

Les Thermes & Spa Évaux-les-Bains travaillent sur l'accompagnement des patientes souffrant d'endométriose. La cure thermale peut les soulager et améliorer leur qualité de vie. En associant différents ateliers en plus de la cure, nous souhaitons une prise en charge globale de la patiente qui retrouvera un confort dans sa vie quotidienne.



Couloir de marche

# La Double Indication

Aux **Thermes & Spa Évaux-les-Bains**, il est possible de faire une même cure pour 2 indications thérapeutiques : il s'agit d'une cure en « **double indication** ».

Le curiste bénéficie de 6 soins thermaux par jour en cure double orientation : 4 dans l'indication principale et 2 dans l'indication secondaire. Pour bénéficier de la double indication, le médecin devra la préciser sur le questionnaire qui sera envoyé à votre caisse d'assurance maladie.

## LES PATHOLOGIES SOIGNÉES

### La cure en double orientation procure de nombreux bénéfices :

- une diminution de la douleur,
- une diminution de la consommation de médicaments (AINS, antalgiques, etc),
- une diminution des phases de crises et une prévention des complications,
- une préservation de l'autonomie et de la qualité de vie,
- une facilitation du maintien à domicile,
- une réduction du recours à l'hospitalisation,
- une prévention du vieillissement et un accompagnement du bien vieillir.

### Les doubles indications possibles aux Thermes & Spa Évaux-les-Bains :

Plus de 60 % de notre patientèle bénéficie d'une double indication, particulièrement en RH + PHL.



60 % des prescriptions de la patientèle

## ACCÈS GRATUIT À LA PISCINE EXTÉRIEURE\*

Profitez d'un accès gratuit à la piscine thermale extérieure durant toute la durée de votre cure. Un espace paisible et lumineux, idéal pour se relaxer, se ressourcer et prolonger les bienfaits de l'eau thermale en plein air.

\*Les jours de cure de 9h à 16h



Sources César & Rocher

“

### ATTENTION :

Au moment de la prescription, le médecin précise sur le formulaire l'orientation principale puis la secondaire et s'assure que la station retenue possède les deux agréments.

Par exemple, lors d'une même cure, il est possible de soulager rhumatismes (Rhumatologie - RH) et insuffisance veineuse (Phlébologie - PHL). Le patient doit donc posséder une prescription RH / PHL.





# Préparez votre cure

## TARIFS ET REMBOURSEMENT

	RH	RHumatologie	GYN	GYNécologie	PHL	PHLéologie	Forfait sécu + CT		
	CT	CT	CT	CT	RH	RH	RH + PHL	RH + GYN	
<b>Rhumatologie</b>	RH	RH	RH + PHL	RH + GYN	RH	RH	RH + PHL	RH + GYN	
<b>Forfait n°1 :</b> 72 séances d'hydrothérapie	574,51	103,51	840,54	151,44	828,77	149,33	678,02	991,98	978,10
<b>Forfait n°2 :</b> 54 séances d'hydrothérapie + 18 piscines kiné	554,78	99,94	820,81	147,87	809,04	145,76	654,75	968,68	954,80
<b>Forfait n°3 :</b> 54 séances d'hydrothérapie + 9 piscines kiné + 9 massages kiné	626,35	112,83	892,38	160,76	880,61	158,65	739,18	1053,14	1039,26
<b>Forfait n°4 :</b> 63 séances d'hydrothérapie + 9 piscines kiné	583,97	105,20	850,00	153,13	838,23	151,02	689,17	1003,13	989,25
<b>Forfait n°5 :</b> 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné	655,11	118,03	921,14	165,96	909,37	163,85	773,14	1087,1	1073,22
<b>Phléologie</b>	PHL	PHL + RH	PHL + GYN	PHL	PHL	PHL + RH	PHL + GYN		
<b>Forfait n°1 :</b> 72 séances d'hydrothérapie	532,08	95,86	819,33	147,61	786,34	141,68	627,94	966,94	928,02
<b>Forfait n°2 :</b> 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné	615,59	110,92	902,84	162,67	869,85	156,74	726,51	1065,51	1026,59
<b>Gynécologie</b>	GYN	GYN + RH	GYN + PHL	GYN	GYN	GYN + RH	GYN + PHL		
<b>Forfait n°1 :</b> 72 séances d'hydrothérapie	508,57	91,63	795,82	143,38	774,60	139,56	600,20	939,20	914,16

\*PLF = Prix Limite de Facturation \*\*TFR = Tarif Forfaitaire de Responsabilité \*\*\*CT = Complément Tarifaire  
Tarif variable en fonction de la prescription médicale. Seuls les bénéficiaires de l'ACSS sont exonérés.

Ces montants restent à charge du client et ne font pas l'objet de prise en charge par les caisses d'assurance maladie. Ces tarifs sont applicables à compter du 01/03/2024 conformément à l'avant 8 de la nouvelle convention nationale thermale publiée au Journal Officiel de la République Française du 03/05/2024. Ces tarifs sont susceptibles d'être modifiés par le Ministère de la Santé.



## PARRAINEZ VOS PROCHES ET RECEVEZ UN CADEAU !

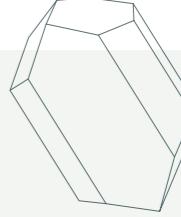
**Vous avez aimé votre cure thermale à Évaux-Les-Bains ?**  
**Faites-en profiter vos proches !**

Pour chaque nouveau curiste que vous parrainez, **nous vous offrons un accès de 2h au spa thermal lors de votre prochain séjour.**

Nos équipes d'accueil sont à votre disposition pour vous accompagner dans cette démarche.

Il suffit que votre filleul réserve une cure thermale conventionnée ou une cure prévention santé, pour la toute première fois à Évaux-Les-Bains.

Assurez-vous que sa cure soit confirmée à votre arrivée.



## Les étapes à suivre...

Vous pouvez cocher chaque étape au fur et à mesure de votre préparation.

### 1 • DEMANDEZ VOTRE PRISE EN CHARGE

- Rendez-vous chez votre médecin généraliste ou spécialiste qui remplira votre questionnaire de prise en charge administrative pour la cure thermale. Votre médecin prescripteur est déjà en possession du cerfa.
- N'oubliez pas de joindre votre copie d'avis d'imposition lors de l'envoi. L'octroi d'un forfait éventuel pour le forfait déplacement et hébergement est soumis à condition de ressources.

### 2 • ADRESSEZ LE FORMULAIRE À VOTRE CAISSE D'AFFILIATION

- Nous vous conseillons de conserver une copie de votre demande avant l'envoi auprès de votre caisse de sécurité sociale.
- En retour, vous recevezrez, de votre caisse, des volets de prise en charge à conserver précieusement. Ils vous seront demandés à votre arrivée en cure. Vérifiez si le nom de la station et les orientations sont bien celles demandées.

### 3 • FAITES VOTRE RÉSERVATION

- Réservez votre hébergement (locations de meublés, studios, mobil-homes, camping...).
- Adressez la fiche de réservation aux Thermes & Spa Évaux-les-Bains (pré-inscription obligatoire). **N'oubliez pas de joindre une copie de votre volet 2**, si vous êtes en possession du document, ainsi que 50 € par personne à titre d'arrhes (excepté pour les personnes bénéficiant d'une exonération ou de la complémentaire santé solidaire).
- Attention**, si vous venez avec d'autres curistes, nous vous remercions d'effectuer la réservation ensemble et de nous le préciser lors de votre envoi.

### 4 • PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL

- Prenez rendez-vous avec un médecin thermal à Évaux-les-Bains pour fixer l'heure et le jour de votre 1<sup>ère</sup> consultation.
- Cabinet médical Maison de Santé : 05 55 65 50 63
- Cabinet médical des Thermes : 05 55 65 50 01

### 5 • PRÉPAREZ VOTRE DÉPART

- Rassemblez les documents qui vous seront nécessaires : vos volets de prise en charge, votre dossier médical (ordonnances...), votre attestation d'assuré social, votre confirmation de cure.
- Préparez votre trousseau : 1 ou 2 maillots de bain (slip de bain, maillot 1 ou 2 pièces pour les femmes), un bonnet ou une charlotte de bain, une paire de sandales anti-dérapantes et une paire de chaussures d'eau. Ces accessoires sont en vente à notre boutique si nécessaire. Prévoyez aussi une tenue confortable (vêtements de sport) pour les activités annexes ainsi qu'un sac pour mettre vos affaires dans les casiers. Si vous en possédez un, également apporter un tensiomètre.**  
Peignoirs et draps de bain vous seront fournis quotidiennement par les Thermes & Spa Évaux-les-Bains.
- Prenez contact avec votre loueur pour lui confirmer votre horaire d'arrivée.

### 6 • À VOTRE ARRIVÉE

- Installez-vous au sein du logement que vous aurez réservé.
- Consultez le médecin thermal qui prescrira les différents soins en fonction de votre ou vos pathologie(s).  
Présentez-vous aux Thermes avec la prescription délivrée par le médecin thermal, à l'horaire d'accueil mentionnée sur votre confirmation de cure.
- N'oubliez pas d'apporter vos volets de prise en charge lors de la 1<sup>ère</sup> consultation.**
- Précisez si vous avez besoin des services de la navette et pensez à vous inscrire aux activités et ateliers proposés.
- Nous vous remercions de bien vouloir effectuer le règlement en début de cure, afin de garantir une organisation optimale de votre séjour. Votre coopération contribue à la bonne gestion de votre expérience thermale.

**INFORMATIONS &  
RÉSERVATIONS**  
23110 Évaux-Les-Bains  
05 55 65 50 01 - Choix 1  
contact@evauxthermes.com

# Les ateliers



Pour compléter votre cure et profiter de vos temps libres, les Thermes d'Évaux-les-Bains proposent des activités encadrées par des intervenants passionnés et qualifiés, qui se feront un plaisir de vous accueillir.

Selon vos envies, participez à des séances de méditation, de gym douce, de marche nordique ou à des ateliers cuisine santé et gestion du stress, pour prolonger les bienfaits de votre cure dans un cadre convivial.



## ACTIVITÉS DANS L'EAU THERMALE

### Aquagym | 12 €

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

### Aquabike | 10 €

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

### Tai-Chi-Chuan en piscine | 12 €

Alliez les bienfaits du mouvement lent et conscient à ceux des eaux thermales d'Évaux pour une expérience de détente, d'équilibre et de revitalisation.



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### Gym douce | 12 €

Cette activité permet de **soliciter vos différents muscles en douceur**. Accessible à tous, repartez de votre cure en maintenant une activité physique grâce à la pratique d'exercices quotidiens.

### Atelier équilibre | 12 €

Apprenez à renforcer votre stabilité et votre posture grâce à des exercices simples et accessibles. Cet atelier vous permettra de mieux connaître votre corps, de prévenir les chutes et les douleurs articulaires, tout en développant coordination, mobilité et confiance dans vos mouvements du quotidien.

### Marche nordique | 12 €

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

### Tai-Chi-Chuan | 12 €

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.

### Qi Gong | 12 €

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

Activités en groupe.

Sans ce symbole, la séance est individuelle.

**Certaines activités bénéficient d'un tarif dégressif selon le nombre de séances. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil des thermes**

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

### Soin énergétique | 60 €

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

### Access Bars | 60 €

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 | 60 €

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**.

### Réflexologie plantaire | 70 €

Grâce à des stimulations manuelles exercées sur vos pieds, la réflexologie vous permet de vous **détendre, vous régénérer en profondeur et sentir de nouveau l'énergie circuler en vous et plus encore**.

### Méditation | 12 €

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.

**À noter : ces ateliers complémentaires ne sont pas pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie. Un minimum de personnes est requis pour pratiquer les activités de groupe.**

## ACTIVITÉS SANTÉ

### Atelier gestion du stress | 20 €

Cet atelier dédié à la gestion du stress vous initiera à la cohérence cardiaque, aux techniques d'ancre et de lâcher-prise. Vous découvrirez également d'autres leviers complémentaires comme la chrononutrition, la phytothérapie ou encore la luminothérapie pour retrouver équilibre et sérénité.

### Atelier Cuisine santé : simple et gourmande ! | 20 €

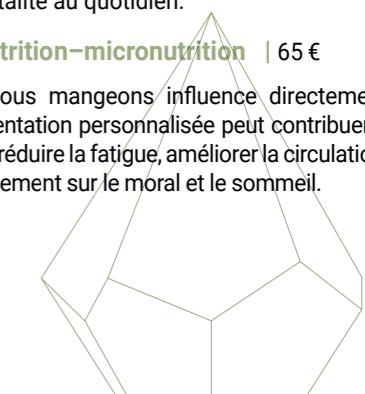
Accompagnez votre cure avec 3 ateliers d'une heure, répartis sur trois semaines. Vous découvrirez comment un petit-déjeuner chronobiologique peut booster votre énergie et votre moral, comment une assiette moins sucrée aide à préserver votre vitalité tout en soulageant les douleurs et en limitant le surpoids, ou encore comment bien choisir vos graisses pour améliorer la circulation et agir contre les douleurs et le surpoids et bien d'autres choses encore. Le tout avec des recettes ultra-simples à réaliser et très gourmandes (dégustation à chaque atelier !)

### Consultation naturopathie | 65 €

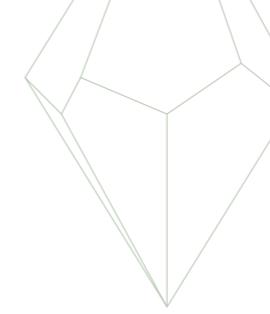
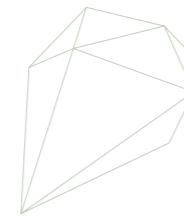
Optimisez les bienfaits de votre cure en rééquilibrant votre terrain ! Grâce à un accompagnement personnalisé, vous recevez des conseils en alimentation, respiration et mise en mouvement, phytothérapie, chronobiologie ou encore détox, pour soutenir votre vitalité au quotidien.

### Consultation nutrition-micronutrition | 65 €

Parce que ce que nous mangeons influence directement notre santé, une alimentation personnalisée peut contribuer à soulager les douleurs, réduire la fatigue, améliorer la circulation, mais aussi agir positivement sur le moral et le sommeil.



# Les courts séjours



## SEMAINE LIBERTÉ • 359€

24 soins à choisir parmi : Bain hydromassant, Bain aérobain, Douche générale au jet, Douche pénétrante, Douche térébenthinée, Douche Kneipp, Couloir de marche, Compresses  
+ 1 accès spa thermal 2h



Pedi Kneipp



## SEMAINE SOIN DU DOS • 379€

24 soins thermaux : 6 Bain hydromassant, 6 Bain aérobain, 3 Cataplasme applications multiples (3 max), 3 Étuve locale du dos, 3 Douche pénétrante, 3 Douche térébenthinée  
+ 1 accès spa thermal 2h



Étuve mains pieds



## SEMAINE JAMBES LOURDES • 379€

24 soins thermaux : 6 Bain hydromassant, 6 Douche Kneipp, 6 Couloir de marche, 3 Aérobain local des jambes, 3 Compresses  
+ 1 accès spa thermal 2h

Prolongez les bienfaits thermaux avec nos soins spa exclusifs dédiés aux curistes (en détail page 25)

**SOIN RELAX DOS – 20 MIN • 49 €**

**SOIN JAMBES LÉGÈRES – 20 MIN • 49 €**

## À NE PAS RATER

### FORMULE DÉCOUVERTE • 59€

4 soins à choisir parmi : Bain hydromassant, Bain aérobain, Douche générale au jet, Douche pénétrante, Douche térébenthinée, Douche Kneipp, Couloir de marche, Compresses

### À noter !

Les curistes venant en court séjour d'un à six jours ont accès les jours de soins à la piscine extérieure de 9h à 16h



Bain en piscine

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



# Les soins à la carte

Pour toutes celles et ceux qui ne disposent pas du temps nécessaire au suivi d'une cure thermale, 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.

## SOINS RHUMATOLOGIE

### Bain hydromassant • 17 €

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

### Bain aérobain • 17 €

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

### Douche générale au jet • 15 €

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

### Douche pénétrante • 15 €

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

### Cataplasme applications multiples • 22 € (3 max)

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.

### Étuve locale du dos • 15 €

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

### Étuve locale mains-pieds • 15 €

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

### Douche térébenthinée • 15 €

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



## SOINS PHLÉBOLOGIE

### Aérobain local des jambes • 17 €

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

### Douche Kneipp • 17 €

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.

### Compresses • 17 €

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

### Thalaxion bras • 17 €

Conçue avec des accoudoirs spéciaux, ce fauteuil permet de traiter les lymphœdèmes du bras. Ce programme est adapté à vos 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.

### Couloir de marche • 12 €

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.



## FORFAITS

- Forfait 6 séances couloir de marche : 60 €
- Forfait 3 soins cataplasmes (sur la même semaine) : 60 €



# Les bains d'Evahona

Après trois ans de travaux minutieux, nous avons eu le plaisir d'ouvrir les portes de notre nouveau spa Les bains d'Evahona en février 2025. Situé au cœur de notre station thermale, ce centre rénové avec soin vous offre un espace de détente et de ressourcement, où chaque instant est dédié à votre bien-être. Rejoignez-nous aux Bains d'Evahona, et laissez-vous guider vers une parenthèse de sérénité où les soins bien-être et esthétiques se rencontrent pour une expérience unique.



## Sérénité et Détente Un voyage sensoriel au cœur du Spa

Découvrez un havre de bien-être où tradition et nature se rencontrent. Notre nouvel espace spa et soins "Les bains d'Evahona" vous ouvre ses portes dans une **atmosphère cosy, chaleureuse et empreinte de sérénité**. Inspiré par l'histoire thermale romaine de ce lieu d'exception, chaque détail a été pensé pour vous offrir une expérience unique, à la fois ressourçante et apaisante.

**Plongez dans un univers où la force de la nature environnante s'invite dans chaque soin.** Les bienfaits des eaux thermales, héritage d'une tradition millénaire, s'associent à des techniques modernes et à des produits naturels pour sublimer votre corps et apaiser votre esprit.

Laissez-vous envelopper par la douceur d'un véritable cocon, où le charme de l'histoire et la puissance de la nature s'unissent pour une parenthèse de détente absolue. Venez vivre une expérience inoubliable, où chaque instant est dédié à votre bien-être.



**Sur une surface de plus de 550 m<sup>2</sup>,** nous vous proposons une gamme complète de prestations, mêlant traditions et innovations, pour une expérience de relaxation incomparable :

Hammam

Sauna et sauna infrarouge

Grotte de sel

Jacuzzi

Bassin d'eau calme

Piscine extérieure

Cinq cabines de soins  
(duo et solo)

Notre équipe de professionnels est là pour vous accompagner tout au long de votre expérience et vous offrir des soins adaptés à vos besoins. **Que vous recherchez une relaxation profonde ou un soin revitalisant,** nous vous proposons un accompagnement personnalisé pour que vous puissiez profiter pleinement des bienfaits de notre centre.

## Beauté et Sérénité Soins esthétiques et bien-être au cœur du Spa

Nous collaborons avec nos partenaires de confiance, Olisma et Phytomer, pour vous proposer des soins signatures uniques.

**Olisma**, première marque de santé intégrative, vous offre une expérience de bien-être holistique et équilibrée. Cette vision globale réunit les approches naturelles et les avancées de la médecine conventionnelle.

**Phytomer**, pionnier de l'innovation cosmétique, figure parmi les rares laboratoires au monde à maîtriser les biotechnologies marines. Il cultive des micro-organismes marins reconnus pour leur efficacité à révéler l'éclat de votre peau.

## Moments Privilège Curistes

Offrez-vous une parenthèse de bien-être spécialement pensée pour vous, curistes, et profitez d'expériences uniques alliant détente et vitalité.

### Soin Relax Dos

20 min | 49 €

Massage décontractant du dos accompagné de l'eau thermale d'Évaux, pour apaiser les tensions.

Offres exclusivement dédiées aux curistes, valables durant leur séjour en cure.

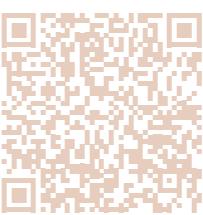
### Soin Jambes Légères

20 min | 49 €

Massage drainant des jambes avec gel cryotonique, idéal pour redonner tonus et fraîcheur à vos jambes.

**Bénéficiez également de -10 % sur l'accès au spa thermal de 2h.**

Carte  
des soins  
du spa >



**INFORMATIONS & RÉSERVATIONS**  
Les bains d'Evahona  
Les Thermes - 23110 Évaux-les-Bains  
05 55 65 50 01  
spa@evauxthermes.com



# Le Grand Hôtel\*\*\*



## Le Grand Hôtel\*\*\*

Plongez au cœur des Thermes & Spas d'Évaux-les-Bains et laissez-vous séduire par un cadre naturel préservé, où sérénité, convivialité et détente sont au rendez-vous. Labellisé **The Originals Relais**, le Grand Hôtel vous accueille toute l'année dans une **atmosphère chaleureuse et paisible, idéale pour vous ressourcer et vivre une parenthèse de bien-être**.

**Directement relié aux Thermes**, notre établissement propose une gamme variée. Ses 55 chambres (de 17 à 32 m<sup>2</sup>) **dont 17 studios** proposent des espaces modernes et élégants pensés pour répondre à vos besoins et sublimer votre séjour (sèche-cheveux, miroir grossissant, linge de toilette, téléphone, TV connectée, wifi, porte-bagage, machine à café, bouilloire, rafraîchissement d'air, produits d'accueil, liseuse...).

Entre beauté apaisante de la nature et accueil chaleureux, découvrez une **destination unique, propice à la relaxation, à la découverte et au plaisir d'un séjour inoubliable**.



Le Grand Hôtel vous ouvre ses portes dans une atmosphère chaleureuse et vous invite à découvrir une offre moderne.



### ACCÈS GRATUIT À LA PISCINE THERMALE EXTÉRIEURE de 9h à 21h pour les clients de l'hôtel

**INFORMATIONS &  
RÉSERVATIONS :**  
Le Grand Hôtel & son Restaurant "Le 59 degrés"  
Complexe thermal  
Les Thermes  
23110 Évaux-les-Bains  
**05 55 82 46 00**  
[hotel@evauxthermes.com](mailto:hotel@evauxthermes.com)  
[www.evauxthermes.com](http://www.evauxthermes.com)

### LES CHAMBRES

Trois catégories de chambres spacieuses de 17 à 32 m<sup>2</sup>, sont proposées à notre clientèle à la nuit, en pension ou demi-pension.

- ⌚ Chambre « Supérieure » : chambres vue parc ou vue bassins - lit double 180x200 cm ou chambres mansardées au 4ème étage - lit double 160x200 cm.
- ⌚ Chambre « Confort Twin » : vue bassins, 2 lits simples séparés.
- ⌚ Chambre « Prestige » : vue parc et baie vitrée en arondi. Chambre spacieuse et lumineuse. Lit double de 180x200 cm (ou 2 lits simples séparés).

Chambre à partir de 66 € la nuitée

### LES STUDIOS

Des studios (22 à 32 m<sup>2</sup>) et des appartements spacieux (33 m<sup>2</sup> à 37 m<sup>2</sup>), équipés d'un coin cuisine et repas tout équipé (réfrigérateur, plaque vitrocéramique, micro-ondes, four, cafetière, bouilloire).

#### NOS STUDIOS

- ⌚ Studio « Confort » : vue falaise, lit double 180x200 cm (ou 2 lits simples séparés)
- ⌚ Studio « Supérieur » : vue parc ou vue bassins, lit double 180x200 cm (ou 2 lits simples séparés)
- ⌚ Studio « Triple » : un lit double de 180x200 cm (ou 2 lits simples séparés) + une chauffeuse 90x190 cm
- ⌚ Appartement : vue bassins, lit double 180x200 cm (ou 2 lits simples séparés) + une chambre séparée avec 1 lit simple 90x200 cm

Studio à partir de 94 € la nuitée

### LES PRESTATIONS\*

- ⌚ Petit Déjeuner (buffet) : 10€\*/jour/personne
- ⌚ Repas Déjeuner / Dîner : 18€\*/par repas/personne
- ⌚ Ménage studio pendant le séjour : 15€\* par jour souhaité
- ⌚ Ménage studio fin de séjour : 50€\*
- ⌚ Supplément Animal : 8€\*/jour

\* prix curistes

**Tarif minimum global pour les curistes** : séjour 20 nuits consécutives à partir de 1320 €\*.

\* Prix variables selon la période de l'année. Nous contacter pour plus de précisions. Possibilité de devis personnalisés à la demande.

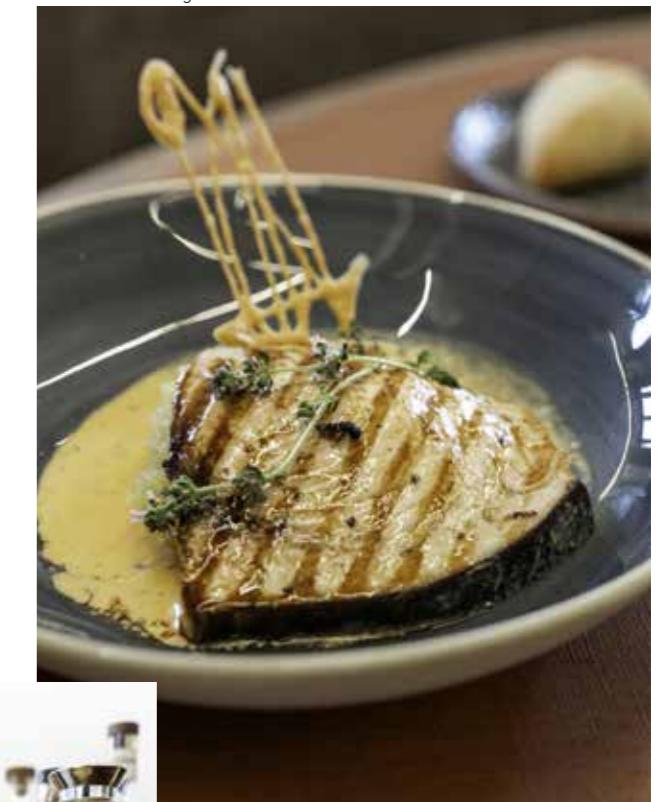
Notre établissement est assujetti à une taxe de séjour de 0,88€ par jour et par personne.



# Une table raffinée



Restaurant le 59 degrés



Bar, Le Comptoir des Thermes

## Le Comptoir des Thermes

### Le 59 degrés

#### LE RESTAURANT

Profitez à plein de notre restaurant « Le 59 degrés » et de notre **belle terrasse ouverte** sur le parc des Thermes. Vous pourrez apprécier sa **carte gourmande** avec des **produits de saison** offrant des menus savoureux et équilibrés.

#### INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Restaurant "Le 59 degrés"  
Complexe thermal  
Les Thermes  
23110 Évaux-les-Bains  
**05 55 82 46 00**  
[hotel@evauxthermes.com](mailto:hotel@evauxthermes.com)  
[www.evauxthermes.com](http://www.evauxthermes.com)



#### Bon à savoir

Horaires : 12-13h30 / 19h-20h30 (réservation conseillée)  
• Ouvert tous les jours de mi-mars à mi-novembre  
• Ouvert du mardi au dimanche midi de mi-novembre à mi-mars  
• Fermeture annuelle 15 jours début janvier  
• Formules midi à partir de 21.90€ (sauf samedi et dimanche) + menus et carte  
• Séminaires, Bar, Accessible groupe. Devis sur demande.

# Venir à Évaux-les-Bains

## INFOS PRATIQUES

## ■ Les hébergements :

Les hébergements que nous vous proposons dans ce guide sont classés ou sont en cours de classement.

## ■ La navette :

Une navette thermale est à votre disposition aux horaires des soins. Renseignez-vous lors de votre arrivée pour les horaires et inscription.

#### ■ L'office de tourisme :

Découvrez notre territoire, hébergements, marchés locaux, sorties, animations, visites guidées, etc.

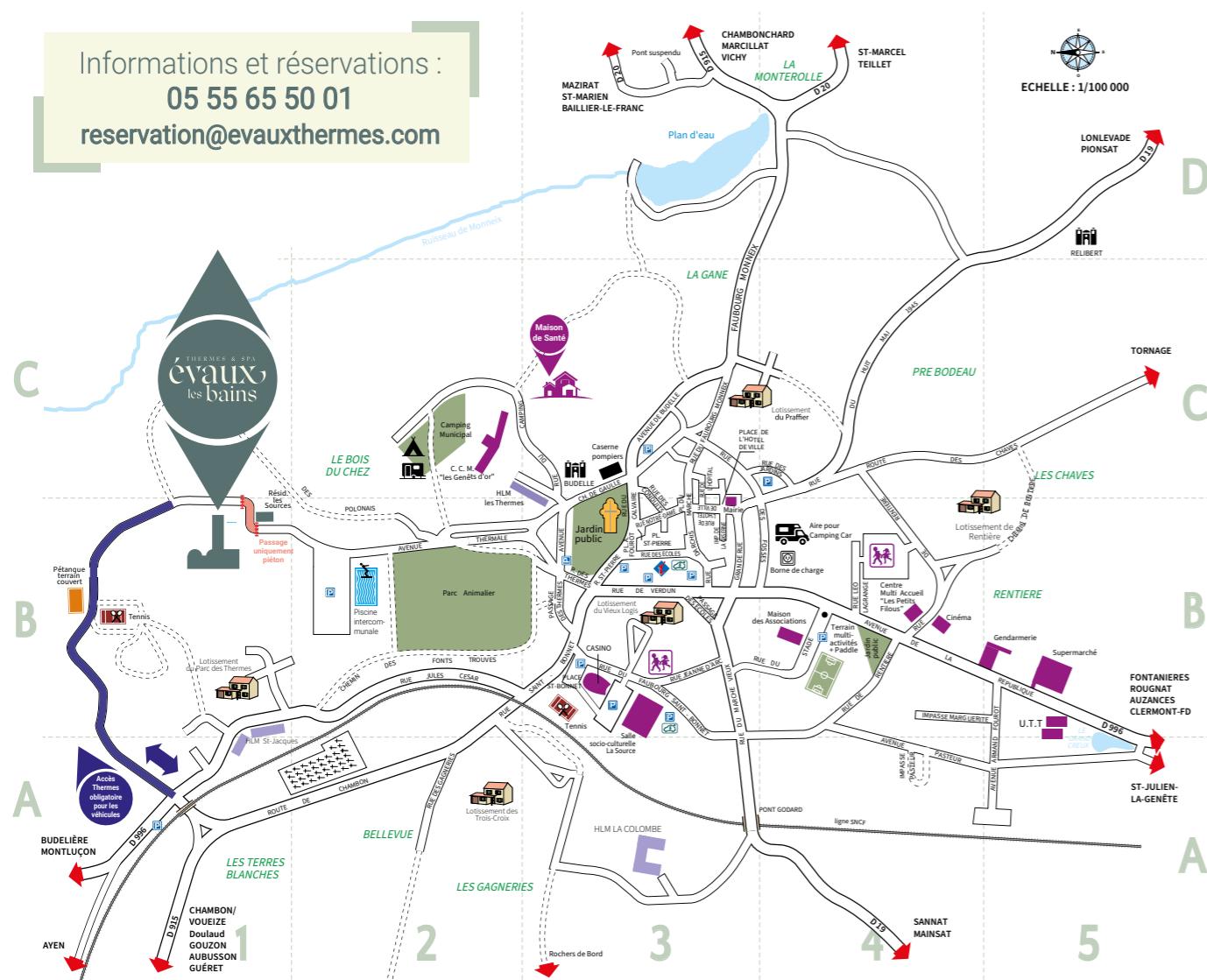
**nfos : 05 55 65 50 90**

[www.creuseconfluentetourisme.com](http://www.creuseconfluentetourisme.com)

#### Informations et réservations :

05 55 65 50 01

[reservation@evauxthermes.com](mailto:reservation@evauxthermes.com)



A	B	F	G	M	S
Arc (Rue Jeanne d')	B3	Forts trouvés (Ch. des)	B2	Marché (Place du)	Saint-Bonnet (Place)
Budelle (Avenue de)	C3	Fossés (Rue des)	B4	Marché Vieux (Rue du)	Saint-Bonnet (Rue)
C		Fourot (Avenue Armand)	A5	Marguerite (Impasse)	Saint-Bonnet
Calvaire (Rue du)	C3	Fourot (Place Armand)	B3	Monneix (Faubourg)	(Rue du faubourg)
Camping (Rue du)	C3	Gagneries (Rue des)	A2	Monneix (Rue du faubourg)	Saint-Pierre (Place)
Caserne (Impasse de la)	B3	Grande (Rue)	B3	N	Saint-Pierre (Rue)
César (Rue Jules)	A1	H		Notre-Dame (Rue)	Stade (Rue du)
Chambon (Route de)	A1	Hôpital (Rue de l')	C3	P	I
Chaves (Route des)	C4	Hôtel-De-Ville (Place de l')		Pasteur (Avenue)	Thermale (Avenue)
Conduits (Rue des)	C3	B3		Pasteur (Impasse)	Thermes (Passage des)
D		Hôtel-De-Ville (Rue de l')	B3	Polonais (Chemin des)	Thermes (Rue des)
Darchis (Rue)	B3	Huit Mai 1945 (Rue du)	C4	R	V
De Gaulle (Avenue Charles)	C3	J		Rentière (Chemin de)	Verdun (Rue de)
E		Jardins (Rue des)	C4	Rentière (Rue de)	
Ecoles (Passage des)	B3	L		République (Avenue de la)	B3
Ecole (Rue des)	B3	Lagrange (Rue Léo)	B4		



THERMES & SPA  
**évaux**  
les bains

**LES THERMES**

23110 Évaux-Les-Bains  
05 55 65 50 01

[contact@evauxthermes.com](mailto:contact@evauxthermes.com)



[evauxthermes.com](http://evauxthermes.com)

**Nos partenaires**

