

LES ATELIERS RE-SOURCE

12 ATELIERS COLLECTIFS

→ ÉCHANGEZ, PARTAGEZ

avec nos équipes et les autres patients sur les thématiques de votre choix :

BIEN VIVRE AVEC SA MALADIE	BIEN-ÊTRE
ALIMENTATION	ESTIME DE SOI
LE RAPPORT AUX AUTRES	

→ EXPÉRIMENTEZ, DÉCOUVREZ

des pratiques pour vous détendre, vous ressourcer, vous exprimer, vous sentir bien dans votre corps et le mettre en mouvement.

SOPHROLOGIE	LE TOUCHER JUSTE	
ART THÉRAPIE	MAQUILLAGE CORRECTEUR	
YOGA	YOGA THERMAL	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

2 ATELIERS INDIVIDUELS

→ RESSENTEZ

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE	SOIN DU VISAGE
------------------------	----------------



Pour plus d'informations :
centre-thermal.uriage.com - 04 76 89 10 17

ÉTABLISSEMENT THERMAL
URIAGE
EAU THERMALE

NOUVEAUTÉ 2019

ATELIERS RE-SOURCE

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE



URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

ÉTABLISSEMENT THERMAL
URIAGE
EAU THERMALE

ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE
60 place Déesse Hygie - 38410 URIAGE LES BAINS

LES ATELIERS RE-SOURCE

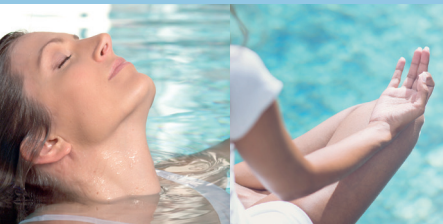
ÉCHANGER, EXPÉRIMENTER, DÉCOUVRIR DE NOUVELLES FAÇONS
DE PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOUS RESSOURCER



Les Ateliers "RE-SOURCE" ont été élaborés par les équipes des Thermes d'Uriage, des professionnels de santé, des intervenants pluridisciplinaires et des patients, formés à l'Education Thérapeutique.

Il s'agit d'un programme personnalisé que vous construirez avec nos équipes, en fonction de vos besoins, vos envies.

Accompagné(e), écouté(e), vous pourrez échanger avec nos équipes, partager avec d'autres patients, vous enrichir des expériences, connaissances de chacun, et expérimenter des pratiques afin d'améliorer votre bien-être physique & mental.



VOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ RE-SOURCE

JOUR 1 - ENTRETIEN INDIVIDUEL :

VOUS ÉCOUTER, ÉCHANGER

→ pour construire ensemble votre programme personnalisé Re-Source

- Vos besoins, attentes, envies, motivations
- Vos priorités
- Choix des ateliers qui vous conviennent le mieux
- Remise de votre carnet de bord

DURANT 3 SEMAINES - LES ATELIERS

ÉCHANGER, EXPÉRIMENTER, PRATIQUER

→ pour bénéficier d'une prise en charge globale de votre bien-être physique et mental

- **Echange, partage** avec nos équipes et les autres patients sur les thématiques de votre choix : votre pathologie, votre équilibre alimentaire, vos ressources, votre estime de soi, votre rapport aux autres, etc.
- **Expérience, découverte**, de pratiques pour vous détendre, vous ressourcer, vous sentir bien dans votre corps et le mettre en mouvement.

À LA FIN DE VOTRE PROGRAMME

BILAN INDIVIDUEL

→ pour construire ensemble votre plan d'action personnalisé à 3 mois

- Bilan sur les ateliers auxquels vous avez assisté.
- Définition d'un plan d'action pour prolonger les bénéfices de ces ateliers, une fois de retour chez vous.

3 MOIS APRÈS LA FIN DU PROGRAMME

SUIVI INDIVIDUEL PAR TÉLÉPHONE

→ pour faire le point ensemble sur la mise en œuvre de votre plan d'action personnalisé

POUR QUI :

Adultes présentant des problèmes de peau :

Psoriasis, Eczéma, Post cancer
Curistes et non curistes

QUOI :

- **3 entretiens** individuels
- **14 ateliers** individuels et collectifs à choisir en fonction de vos besoins
- **Un accès** à la piscine thermale, au sauna et au hammam du Spa Thermal
- **Des conférences** thématiques animées par des professionnels de santé, nos intervenants pluridisciplinaires et des associations de patients

NOS INTERVENANTS :

- Médecin thermal · Infirmier · Socio-esthéticienne
- Sophrologue · Diététicienne · Art thérapeute
- Réflexologue · Professeurs de Yoga
- Patients ressources

QUAND : Pendant 3 semaines, l'après-midi

COMMENT : Sur inscription*

2 sessions en 2019 :

• du 10 au 29 juin • du 1^{er} au 19 juillet
Montant : 285 €/personne

Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

CONTACT

ÉTABLISSEMENT
THERMAL D'URIAGE

680 place Déesse Lygie
38410 URIAGE LES BAINS

04 76 89 10 17

