

D'une durée de trois semaines, ce programme se déroule les après-midi (soins thermaux dispensés le matin), et vous permettra de vous détendre à l'aide d'activités adaptées et une prise en charge psychologique et physique.

La respiration et la relaxation

- Une séance individuelle de relaxation pneumo-phonique réalisée par une professionnelle formée à la méthode Robert De Guardia
- Trois séances de sophrologie
- Trois séances de Qi-gong

Une prise en charge psychologique assurée par une psychologue clinicienne

- Trois séances collectives (groupes de parole et photo-langage)
- Deux entretiens individuels

Une prise en charge physique encadrée par des professionnels diplômés

- Trois séances d'activités physiques d'entretien et d'expression
- Une séance de marche active avec bâtons
- Une sortie naturaliste



Dates des sessions en 2019

Du 08/04/2019 au 27/04; du 29/04 au 18/05 ;
du 20/05 au 08/06 ; du 10/06 au 29/06 ;
du 01/07 au 20/07 ; du 19/08 au 07/09 ;
du 09/09 au 28/09 ; du 30/09 au 19/10 ;
du 21/10 au 09/11/2019

Prix du programme

150 €

(forfaitaire quel que soit le nombre de séances effectuées) dont acompte non-remboursable de 40 € à la réservation)

Les accompagnants peuvent également profiter de soins thermaux et participer au programme d'animations proposé tout au long de la saison thermale.

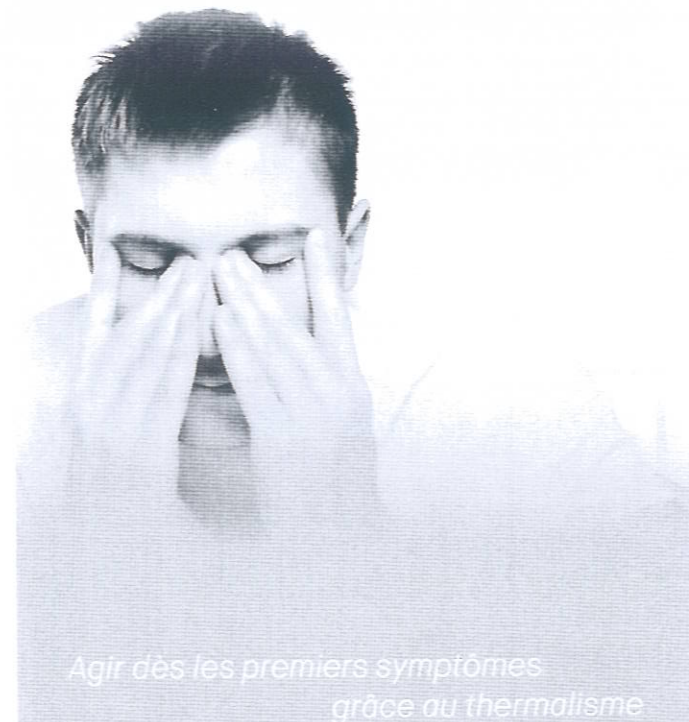
A noter

Le forfait thermal et le suivi par le médecin thermal sont pris en charge dans le cadre d'une prescription classique de cure, à l'inverse du programme complémentaire qui reste à la charge du malade. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou assurance complémentaire qui peut le prendre en charge partiellement ou totalement au titre des thérapies de prévention.

PROGRAMME

ANTI BURN-OUT

Syndrome d'épuisement professionnel



Agir dès les premiers symptômes
grâce au thermalisme



2019

Qu'est-ce que le burn-out?

Le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme anglais burn-out, se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel » (HAS). Il conjugue alors épuisement émotionnel (fatigue, insomnie, stress chronique, douleurs...), déshumanisation et désinvestissement dans les relations et activités (irritabilité, perte de motivation...), ainsi que sentiment d'échec et d'incompétence (perte de confiance en soi, culpabilité....).

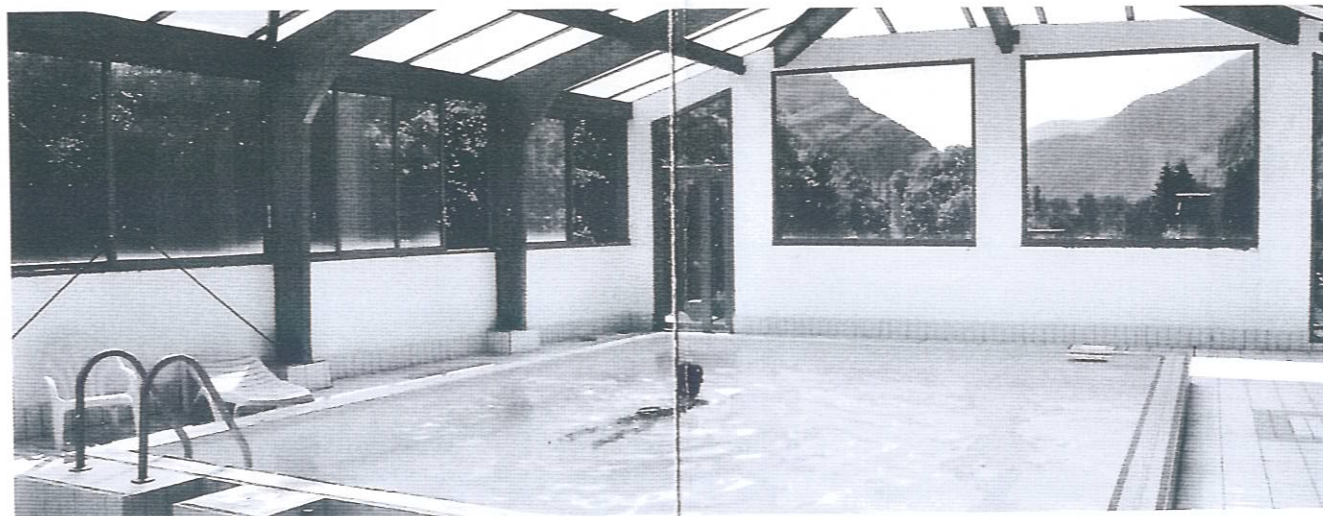


Pourquoi une cure thermique spécifique?

S'éloigner de sa vie professionnelle et recréer un équilibre personnel à l'aide d'activités ressourçantes.

Les propriétés sédatives des eaux thermales d'Ussat apaisent le corps et le mental à travers la pratique des divers soins de crénothérapie, bains, douches et massages. Leur action se manifeste notamment au niveau de l'hypersensibilité à la douleur, la fatigue, les troubles du sommeil, la perte de motivation et d'énergie, l'irritabilité... En complément de ces soins, un programme est proposé pour prévenir et prendre en charge les problèmes de burn-out.

D'une durée de 3 semaines, égale à celle de la cure prescrite dans l'orientation thérapeutique « Affections Psychosomatiques », cet accompagnement permet de se recentrer et de rompre avec le quotidien et la pression sociétale. Il est accessible à tous, quels que soient l'âge et la profession.



Au coeur des Pyrénées ariégeoises, à une heure d'Andorre et de Toulouse, la station thermique d'Ussat-les-Bains est agréée dans les orientations thérapeutiques : affections psychosomatiques, neurologie et gynécologie.

Prescrite par votre médecin (demande de prise en charge de cure thermique) dans le cadre des affections psychosomatiques (PSY), la cure, d'une durée de trois semaines, est en partie prise en charge par l'assurance maladie et les mutuelles.

Les thermes d'Ussat-les Bains s'attachent à intégrer les objectifs d'une médecine thermique moderne, en cohérence avec les problématiques médicales, économiques et sociales d'aujourd'hui.

L'eau thermique d'Ussat est un véritable médicament naturel, antispasmodique, reminéralisante, sédative, équilibrante et cicatrisante. Les soins thermaux sont dispensés sous forme de massage sous rampe d'eau thermique, divers bains bouillonnants, douches au jet, et cure de boisson.

La cure thermique propose trois programmes spécifiques : Maladie de parkinson, Cure de sevrage des Benzodiazépines et Anti-Burn-Out.

thermes-ussat.fr