

2017

Gréoux-les-Bains



06

Organisez votre séjour :
suivez le guide.

10

Gréoux se mobilise
autour de votre santé.

22

Nos cures spécifiques.
Découvrez-les !

Une station thermale pour me soigner



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
S.A.S au capital de 8.129.638,30 €
SIREN 310 968 540 - APE 741 j
Nouvelle formule du Guide Pratique
de Gréoux-les-Bains, 30^{ème} édition.

Directeur de la publication : Biche Barthélémy
Coordination édition : Anne Mascarou
Responsable de la Publicité : Axel DAIR.
Photocomposition publicitaire : Servei Grafic NJR.
Photos : Chaîne Thermale du Soleil : M.H Bergeron - X. Boymond - Y. Chevoyon - C. Clanet -
J. Daurel - F. Dero - B. Fert - E. Guerard - C. Mossière - M. Niels - Office de Tourisme - A. Harnie-
Cousseau - P. Le Chatelier - C. Tournois - J. Vieussens - C. Vidal - Stations Thermales et Office de
Tourisme.
Création : Agence Toile et Papier - Impression : Delort Imprimerie
Achévé d'imprimer : Novembre 2016 - Tirage : 62 800 exemplaires.

Lucien Maurin
Directeur des Thermes



EDITO

Bienvenue aux Thermes de Gréoux-les-Bains

Au cœur de la Provence, dans un cadre harmonieux et lumineux, aux portes des Gorges du Verdon et du Parc Naturel Régional du Luberon, l'Établissement Thermal de Gréoux-les-Bains vous invite à découvrir ses vastes espaces de soins.

Chaque saison thermale est un moment privilégié, à l'écoute de vos suggestions afin d'améliorer votre séjour thermal nous adaptons notre organisation et développons nos prestations.

Pour vous, nous avons mis en place

- **L'agrément et l'efficacité de nos piscines thermales** avec des rénovations pour la plupart d'entre elles afin d'améliorer la prise en charge des soins.
- **Le programme de réhabilitation post-cancer pour les femmes en rémission** d'un cancer du sein par une cure spécifique validée par les travaux du Professeur Bignon.
- **Les activités sous forme d'ateliers ainsi que l'Option "Santé-Active"** avec un panel de 8 activités Santé et 7 activités Bien-être, à choisir parmi un éventail de propositions : Atelier diététique, Thermabike, Qi Gong ..., véritables compléments à la cure thermale.

En 2017 :

- **La création d'un deuxième service "Bain hydromassant"** afin de vous offrir 12 cabines confortables supplémentaires.
- **Un Institut de Beauté** en harmonie avec nos prestations pour vous offrir une gamme de soins selon vos attentes, en partenariat avec Decléor.
- **Notre séjour "Santé et Sport"** : améliorez votre souffle et votre endurance, au cœur de la Provence, **en cure spécifique** ou en **mini-cure**, selon vos disponibilités et **un séjour spécial "Lombalgie"** avec un traitement ciblé pour soulager votre dos.

La fidélité que vous nous témoignez est pour nous une grande fierté. Pour vous satisfaire davantage, vos Points Thermes Plus utilisables sont désormais valables sur les soins dans notre Centre Esthétique, sur votre Option Santé Active, comme dans nos boutiques, restaurants, et hébergements.

Nos plus :

- **Comment se loger à Gréoux ?** Un large choix de locations vous est proposé, en résidences meublées de tourisme ainsi qu'en formules Hôtels, classés 2 ou 3 étoiles.

Vous pourrez ainsi découvrir au **"Mas de la Crémaillère"**, la **"Cuisine Santé-Nature®"** inspirée des principes diététiques culinaires de Michel Guérard ainsi que **"Simple et bon"**, une nouvelle approche de la cuisine Détox !

Nos équipes sont à votre écoute et à votre disposition, afin de vous garantir l'excellence d'un séjour toujours plus efficace et convivial.

MA CURE THERMALE



MEDECINE THERMALE

- 06 Votre Dossier pratique pour Gréoux-les-Bains
Rendez-vous avec votre médecin.
Réservation.
Remboursement.
- 08 Les eaux reconnues par l'Académie de Médecine.
- 10 Que soigne-t-on à Gréoux ?
- 14 Nos curistes de Gréoux témoignent.
- 16 Les soins thermaux : Experts et ciblés.
- 18 Des équipes thermales et médicales expérimentées. Nos médecins thermaux.




NOS CURES À GRÉOUX

- 20 Rhumatologie et Voies Respiratoires
Les cures conventionnées.
- 22 Nos cures spécifiques.
 - Post Cancer du sein
 - Santé et Sport
 - Lombalgie.
- 30 Nos mini-cures.
Pour tous ceux que leur emploi du temps mobilise.
- 34 Les outils E-Santé
Le programme Ariane.



VISITEZ NOS THERMES

- 36 Des Thermes tout confort. 
- 37 Des Thermes dans la ville.



Fiche de Réservation

Si vous ne réservez pas sur notre site www.chainethermale.fr, ou **par téléphone au 0 826 46 81 85**, voici notre formulaire simplifié pour réserver par courrier **à la fin de ce livret.**



LE + DE NOTRE STATION

- 38 **Service Premier**
Une cure VIP.
- 40 **Option Santé-Active**
Dynamisez votre cure.
- 42 **SPA**
Découvrez nos formules Spa, nos soins et produits esthétiques.
- 44 **Thermes Plus et Club des Amis**
Des curistes fidèles récompensés.

NOS HEBERGEMENTS A GRÉOUX

- 46 Vous rendre à Gréoux
- 48 **Nos hébergements**
Description et tarifs.
RESA PLUS, bien pratique.
- 53 **Annuaire Pratique**
Liste des hébergements.



BIENVENUE DANS NOTRE RÉGION

- 54 Gréoux et sa région.
A noter sur vos agendas.
- 57 **Carnet publicitaire**
Bonnes adresses.



Thermassistance

Pour vous assurer une cure en toute tranquillité, **une assurance annulation-interruption de cure, garantie assistance** vous est proposée à l'avant-dernière page de ce livret.



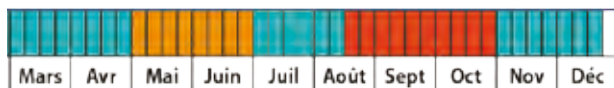
RÉSERVEZ, ORGANISEZ

La Prescription de votre Cure Thermale Conventionnée 18 Jours

La cure thermale est un acte médical. Pour donner lieu à une prise en charge, elle est obligatoirement prescrite par un médecin.

- 1. Votre médecin traitant prescrit la cure** en remplissant un formulaire de demande de prise en charge (fourni par les Caisses - modèle téléchargeable sur le site www.ameli.fr/assures/soins-et-remboursements) et en précisant la ou les orientations et la station choisie. Bon à savoir : si vous êtes justiciable de deux orientations et qu'elles vous ont été prescrites (RH + VR), elles doivent être impérativement inscrites **sur ce formulaire**.
- 2. Vous renvoyez ce formulaire complété** à votre Caisse d'Assurance Maladie.
- 3. Dès réception de la réponse, il est important de vérifier :** nom du bénéficiaire, station thermale, orientation(s) thérapeutique(s), date de validité (la prise en charge est valable jusqu'au 31/12 de l'année en cours), tampon et signature de la Caisse sur chaque volet. En cas d'erreur, il faut contacter votre Caisse.

Votre cure en 4 étapes



■ Très forte affluence ■ Moyenne affluence ■ Faible affluence

Un conseil : réservez le plus tôt possible. Vous aurez ainsi plus de latitude pour déterminer les dates de votre séjour et indiquer vos souhaits d'horaires de soins.

Consultez votre médecin traitant, si possible, au plus tard au cours du trimestre qui précède votre départ de cure.

- 1. Réservez votre cure** en contactant notre Service de Réservation au **0 826 468 185** Service 0,15 €/min + prix appel, directement sur notre site internet www.chainethermale.fr ou en renvoyant le formulaire de réservation ci-joint.

Votre réservation sera définitivement validée, par le versement d'arrhes de garantie, soit par chèque, soit, pour votre plus grand confort, par Carte Bancaire :

- **90 € par curiste** pour une cure en Service Standard. Les curistes bénéficiant de la CMU (joindre un justificatif) sont exonérés du versement d'arrhes. Vous recevrez dans les jours qui suivent, un courrier de confirmation.
- **110 € par curiste** pour une cure en Service Premier.

2. Réservez votre hébergement

Pour plus de tranquillité, réservez votre hébergement. Optez pour notre **formule Réservation Plus** : votre cure thermale et votre hébergement réservés en une seule démarche (rendez-vous page 48).

- 3. Dès la confirmation de votre réservation, prenez rendez-vous avec le médecin thermal de votre choix** (retrouvez la liste des médecins p. 19). A votre arrivée à Gréoux, ce médecin établira votre programme de soins, en tenant compte de vos besoins thérapeutiques et d'éventuelles contre-indications. Ce rendez-vous doit être impérativement pris, avant le début de la cure, de préférence la veille du premier jour de cure.

- 4. Après avoir consulté le médecin thermal**, présentez-vous à l'Accueil pour établir votre dossier thermal et votre planning.

BON PLAN : SERVICE RESERVATION PLUS Si vous logez dans notre Résidence Les Grands Pins*** (p. 48)

En une seule et même opération,
réservez confortablement à la fois
votre hébergement
et vos horaires de soins thermaux.

Cette formule confortable, puisqu'elle vous dispense du versement des arrhes de garantie de réservation thermale. Pour vous renseigner appelez **0 826 468 185** Service 0,15 €/min + prix appel ou aller sur notre site www.chainethermale.fr



Comment réserver ma cure à Gréoux ?

Une fois la date choisie, il est très facile de réserver votre cure :



- Par téléphone, auprès de notre Service de Réservation au **0 826 468 185** Service 0,15 €/min + prix appel
- Sur Internet, en réservant en ligne sur : www.chainethermale.fr
- Par courrier, en renvoyant le formulaire de réservation (inclus dans ce guide).

Le linge thermal est fourni : peignoir/serviettes.
En vente à la boutique des Thermes pour vos soins : sandales, bonnet ou charlotte de bain, accessoires de cure.

VOTRE REMBOURSEMENT

Vous bénéficiez de la prise en charge thermique ?

LES VISITES CHEZ LE MÉDECIN THERMAL

Trois visites de suivi de cure obligatoires, au minimum, pendant vos 18 jours de soins. Elles vous seront remboursées :

- à hauteur de **70% du montant forfaitaire fixé**.
- à hauteur de **100% de ce forfait**, en cas d'exonération du ticket modérateur.

Comment faire ?

Pendant la cure, vous réglez directement au médecin thermal ses honoraires de surveillance médicale de cure. Puis adressez le volet 1, correspondant à ces visites, à votre organisme social pour remboursement.

VOS SOINS THERMAUX

Les bases de votre remboursement sont actuellement :

- à hauteur de **65%** du Tarif Forfaitaire de Responsabilité,
- à hauteur de **100%** de ce même tarif, en cas d'exonération du ticket modérateur.

Comment faire ?

Si vous bénéficiez d'une prise en charge de cure thermique délivrée par la Sécurité Sociale, régime général, vous bénéficiez du Tiers payant. Réglez auprès de l'établissement thermal le ticket modérateur et le cas échéant, les soins complémentaires non pris en charge. Pour les autres régimes, se renseigner auprès de nos hôtesses.

LES FRAIS DE SÉJOUR

Si vos ressources sont inférieures au plafond préétabli, ils vous seront remboursés :

- à hauteur de **65%** du forfait fixé,
- à hauteur de **100%** de ce forfait en cas d'exonération du ticket modérateur.

Comment faire ?

À votre arrivée, vous réglerez votre séjour sur votre lieu de résidence. En fin de séjour, envoyez le volet 3 dûment rempli par votre logeur, à votre organisme social.

LES FRAIS DE TRANSPORT

Par train ou en voiture : votre remboursement est fixé forfaitairement sur la base du prix du billet SNCF aller-retour 2^{ème} classe, concernant le trajet entre votre résidence principale et la gare du lieu de cure le plus proche. Les frais d'autoroute ne sont pas pris en compte.

Vous serez remboursé(e) :

- à hauteur de **65%** du prix de ce billet, si vos ressources ne dépassent pas le plafond fixé,
- à hauteur de **100%**, en cas d'exonération du ticket modérateur.

Comment faire ?

Payez simplement vos frais de transport au fur et à mesure, puis envoyez votre volet 3 de prise en charge à votre organisme social, accompagné des pièces justificatives.

Plafonds 2016* de ressources applicables pour les indemnités journalières :

Rapprochez-vous de votre Caisse d'Assurance Maladie pour connaître les formalités relatives aux indemnités journalières au cours de votre cure.

Arrêt de travail : 38 616 €

Majoration de 50 % par personne à charge : 19 308 €

Ex : assuré marié, sans enfant : 57 924 €

Ex : assuré marié, 1 enfant : 77 232 €

Plafonds 2016* de ressources applicables pour les prestations supplémentaires (frais de séjour) :

Assuré seul : 14 664,38 €

Majoration de 50 % par personne à charge : 7 332,19 €

Ex : assuré marié, sans enfant : 21 996,56 €

Ex : Assuré marié, 1 enfant : 29 328,75 €

* Sous réserve de modifications pour 2017.

A SAVOIR

COMPLÉMENT TARIFAIRE

Depuis le 1er mars 2014, l'article L162-39 du Code de la Sécurité Sociale prévoit que la Convention signée avec l'Assurance Maladie fixe, pour chaque forfait de soins, d'une part un Tarif Forfaitaire de Responsabilité (T.F.R) qui constitue la base de remboursement sur laquelle est appliqué le taux de prise en charge par l'Assurance Maladie et, d'autre part, un Prix Limite de Facturation (P.L.F). La différence entre le T.F.R et le P.L.F constitue un complément tarifaire réactualisé chaque année. La Chaîne Thermale du Soleil applique systématiquement le Prix Limite de Facturation.

En sont exempts uniquement les bénéficiaires de la CMU-C et de l'ACS, seulement sur justificatifs.

BREF: COMBIEN COÛTE UNE CURE ?

Un budget "à la carte"

Nos 20 stations de la Chaîne Thermale du Soleil proposent une grande variété d'hébergements et de formules de cure, à adapter à toutes les attentes et tous les budgets.

Une Cure Rhumatologie et l'hébergement* à Gréoux

Le forfait de soins thermaux en rhumatologie 530,77 €
(Forfait RH1 : 4 soins/jour pendant 18 jours)

Les 3 visites médicales obligatoires 80,00 €

Location studio à la Résidence des Hautes Plaines
(prix pour 1 personne partageant 1 studio double) 690,00 €

Budget Total pour 1 Curiste 1300,77 €

Montant pris en charge
par l'Assurance Maladie 387,83 €
(si votre cure est prise en charge)

Budget restant à votre charge 913,24 €

* Prix à partir de. Ces prix peuvent varier en fonction de la prescription de votre médecin traitant, du niveau de confort hôtelier souhaité, de la station thermale et de la saisonnalité.

LES EAUX DE GRÉOUX-LES-BAINS



L'hygiène, notre priorité :

Au sein du Service Central Qualité, Hygiène et Ingénierie Sanitaire, notre préoccupation première est de tout mettre en œuvre pour vous garantir les meilleures conditions d'hygiène et des soins thermaux avec des produits de qualité. Pour ce faire, un de nos laboratoires d'analyses microbiologiques, accrédité COFRAC (accréditation n°1-5532, portée disponible sur www.cofrac.fr), est ancré au sein même de l'Etablissement Thermal de Gréoux-les-Bains. Notre équipe locale, composée d'un Ingénieur Sanitaire et de deux Techniciennes microbiologistes, suit de manière assidue la qualité de l'eau minérale naturelle circulant dans les installations et distribuée aux postes de soins, ainsi que celle des soins à base de boue thermique ; sans oublier la vérification de l'efficacité et de l'application des procédures de nettoyage - désinfection des locaux et des postes de soins. Sur une saison thermique, cette fine équipe, forte d'une expérience et de compétences en microbiologie reconnues par les Autorités de Tutelle, et agissant sous l'égide d'un Docteur ès Sciences en chimie et microbiologie de l'eau, réalise plus de 1650 analyses bactériologiques, en appliquant des méthodes techniques spécifiques et normées.

Isabelle SIBILLE,
Responsable du Service
Central, Qualité et
Ingénierie Sanitaire

Des vertus venues des profondeurs de la Terre

Les eaux de Gréoux ont des origines profondes (1200 mètres) et leur température proche de celle du corps à 42° les situe parmi les eaux mésothermiques.

La richesse de leur composition en soufre et en calcium les classe dans les eaux thermales sulfatées, calciques et sodiques, avec une forte présence de magnésium et de nombreux oligo-éléments.

Les eaux de Gréoux-les-Bains étaient déjà renommées du temps des Celtes : d'où le nom de Grésilium (eau de la douleur).

Des éléments bienfaisants en Rhumatologie

Les soins sont appliqués sur tout le corps ou sur des zones plus particulièrement douloureuses : jets sous-marins, bains hydromassants, applications de boue thermique. Chaque soin agit différemment : effet décontractant, diminution du seuil d'excitabilité des récepteurs de la douleur, action antalgique,... Le soufre, très présent, antalgique et anti-inflammatoire est un allié incontournable dans les traitements en Rhumatologie. Le magnésium, quant à lui, exerce une action tonifiante sur les fibres musculaires.

De l'eau thermique pour les Voies Respiratoires

La mise en œuvre de l'eau thermique est particulière au niveau du service des Voies Respiratoires.

On se sert d'éléments gazeux, qui n'entrent pas en contact avec l'air. Il n'y a pas d'oxygénation, donc pas de modification de la composition chimique. L'eau chemine directement de la source vers le poste de soins. Sa richesse en soufre anti-inflammatoire et cicatrisant garantit l'efficacité des traitements en Voies Respiratoires.

Le facteur climatique

Gréoux-les-Bains est classée station climatique de Haute-Provence, alliant, en toute saison, aux bienfaits thérapeutiques de la cure thermique, un microclimat sec et ensoleillé, parfaitement recommandé pour le traitement des voies respiratoires et des rhumatismes.

A Gréoux, dit-on, c'est le ciel le plus pur d'Europe.



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Un peu d'histoire...

Un passé révélateur !

Les eaux de Gréoux-les-Bains étaient renommées du temps des Celtes : d'où le nom de Grésilium (Grésum : douleur ; lin : eau -> Eau de la douleur). Les Romains, installés à Riez pendant la conquête de la Gaule, utilisèrent les eaux de Gréoux, jaillies des rochers, en aménageant conduites et puits.

Au retour des croisades, les Templiers construisirent sur la colline leur château-hôpital avec les pierres des anciens bains Romains.

Au XIX^e siècle, c'est la belle Pauline Borghèse qui vint prendre les eaux à Gréoux.

■ 1962 : la Chaîne Thermale du Soleil acquiert les Thermes.

Elle conserve l'emplacement primitif des bains en respectant leur caractère troglodytique, en construisant dans les années 70, l'Établissement Thermal d'inspiration romaine.

■ 1986 : édification de la façade à l'antique.

■ 1987 : construction de la Résidence des Grands Pins.

■ 2000 : installations du secteur Hydroxeurs et extension du Service Cataplasmes.

■ 2006 : métamorphose du Service ORL.

■ 2010/2011 : Peau neuve et métamorphose du Service Premier.

■ 2013 : Rénovation du Services Baignoires.

■ 2014 : réfection de 2 piscines de mobilisation.

■ 2016 : new look pour la dernière piscine de mobilisation.

En 1962 : 2000 curistes

En 2015 : 33700 curistes

3^e station française

QUE SOIGNE-T-ON À GRÉOUX-LES-BAINS ?

La station thermale de Gréoux-les-Bains est spécialisée dans le traitement des **Affections Rhumatismales** et des **Voies Respiratoires**. Les eaux thermales sont sulfurées, calciques, sodiques, magnésiennes, riches en oligo-éléments. Ce sont des eaux hyperthermales qui jaillissent à la source à 42° C.

Les rhumatismes : des atteintes douloureuses qui nous concernent tous.

Arthrose - Rhumatismes - Troubles musculo-squelettiques - Ostéoporose - Lombalgie - Mal de dos - Sciatique - Tendinites - Polyarthrite Rhumatoïde - Spondylarthrite ankylosante - Séquelles de traumatismes ou d'interventions chirurgicales - Inflammation chronique des tendons - Syndrome fibromyalgique - Raideurs articulaires.

La cure thermale prend en charge globalement les atteintes rhumatismales sous toutes leurs formes.

Pour les pathologies chroniques (rhumatismes, arthrose, ...) on cherche dans un premier temps à soulager la douleur et diminuer la consommation d'anti-inflammatoires. L'eau thermale est utilisée directement dans des bains

(eau thermale et/ou boue), qui imprègnent totalement l'organisme, décontractent les muscles et les articulations douloureuses.

Le volet éducatif repose sur l'entretien d'activités physiques régulières, l'apprentissage de postures et démarches qui soulagent, et la mise en place d'une nouvelle hygiène de vie (en particulier autour de la perte de

poids) permettant de ralentir la pathologie.

Pour les suites de fractures, les séquelles traumatiques ou d'interventions chirurgicales, l'objectif consiste à résorber les douleurs, en réapprenant progressivement les activités physiques : les mouvements réalisés renforcent les muscles, qui soutiennent ainsi mieux l'articulation défaillante et régèrent sa souplesse.

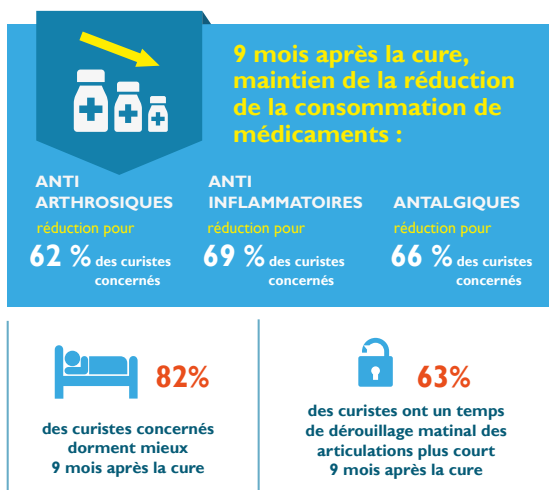
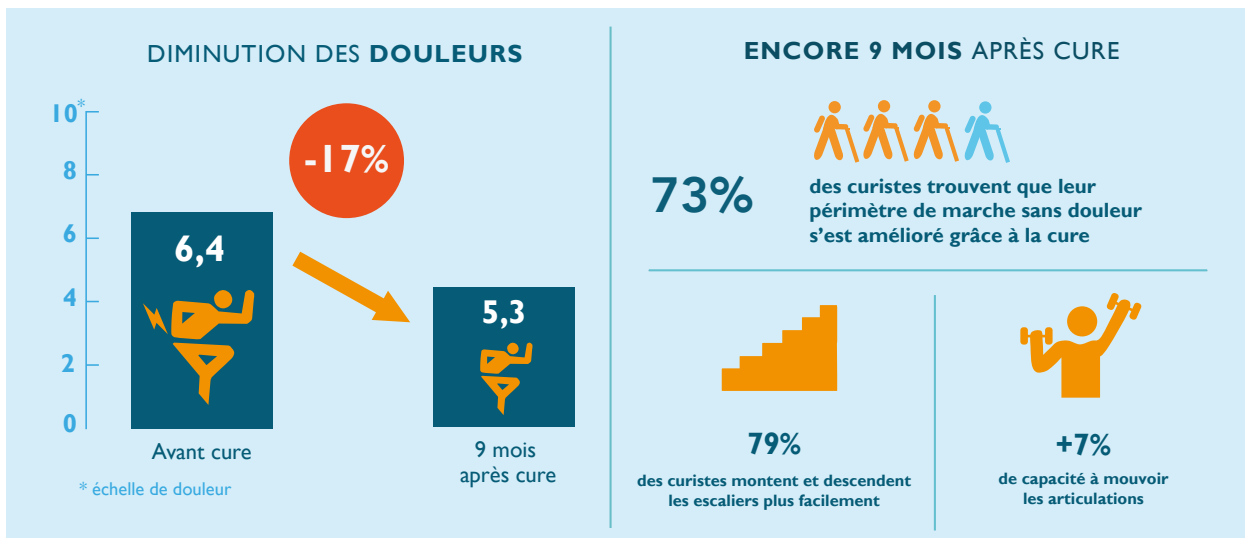
La double indication : soigner Affections Rhumatismales et Voies Respiratoires en même temps, c'est possible !

Votre demande de prise en charge pour les deux traitements simultanés doit être mentionnée sur le formulaire de prise en charge établi par votre médecin prescripteur.

Votre médecin vous précisera les contre-indications éventuelles.



LES BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES DE LA CURE THERMALE EN RHUMATOLOGIE



Suivi déclaratif réalisé par l'Observatoire de la Chaîne Thermale du Soleil auprès de 19 781 curistes pour les données après cure, 16 716 curistes 3 mois après cure, 14 188 curistes 6 mois après cure et 12 038 curistes 9 mois après cure. (2015)



QUE SOIGNE-T-ON À GRÉOUX-LES-BAINS ?

Des affections des Voies Respiratoires et ORL,
à tous âges !

Allergies respiratoires - Asthme - Bronchites - Otites - Sinusites - Rhinites allergiques - Angines - Rhinosinusites - Rhinoplastie - Rhinopharyngites récidivantes - Rhume des foins - Toux spasmodiques - BPCO : bronchite chronique.

La cure thermale prend en charge globalement les pathologies affectant les Voies Respiratoires aussi bien les voies aériennes supérieures que l'appareil pulmonaire.

Pour les pathologies à répétition (bronchites, otites...), on cherche dans un premier temps à diminuer les infections répétitives et la consommation d'antibiotiques.

L'eau thermale est utilisée directement sur les muqueuses des voies respiratoires afin de les nettoyer en profondeur, de les régénérer, et de fluidifier le mucus.

Le volet pédagogique repose sur l'apprentissage du mouchage, le lavage de nez ou encore la rééducation respiratoire.

Pour les pathologies chroniques, (asthme notamment), l'objectif consiste à diminuer la fréquence des crises, en favorisant une meilleure ventilation des voies respiratoires et en réduisant les allergies, souvent liées à la chronicité.

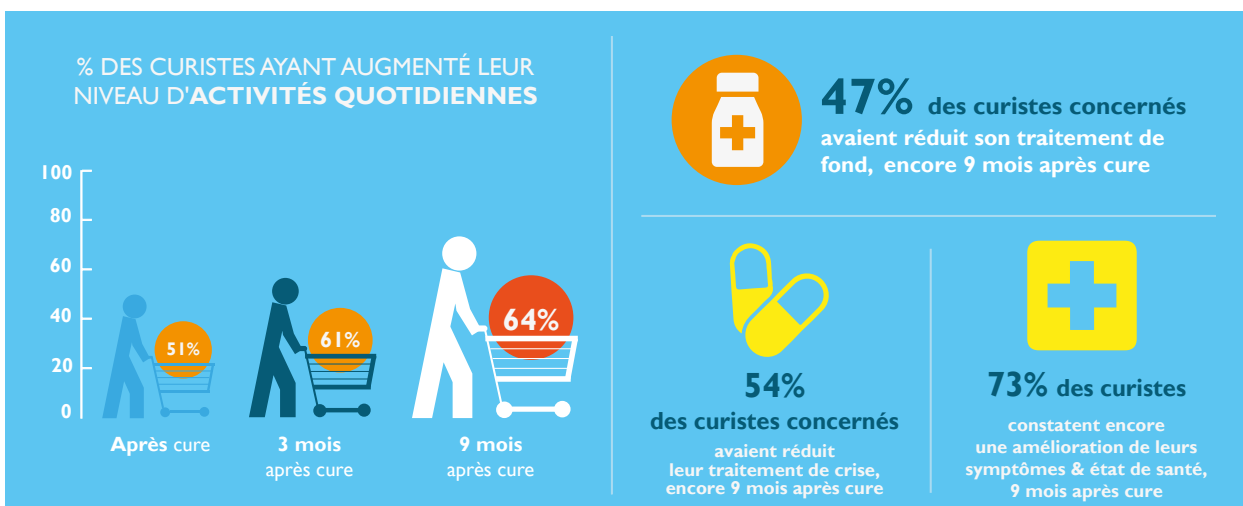
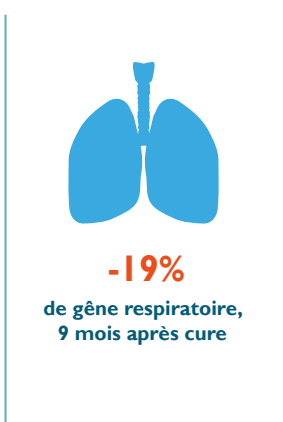
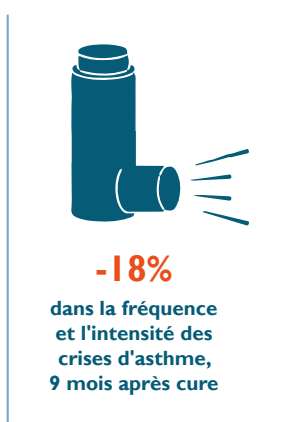
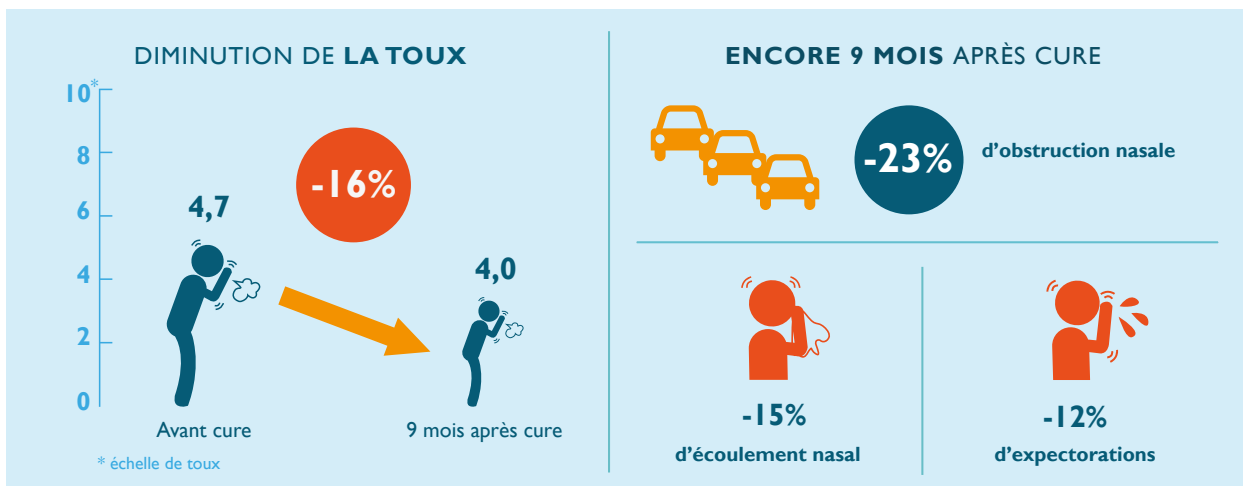
Votre médecin vous précisera les contre-indications éventuelles.



**La double indication :
soigner Voies Respiratoires et Affections
Rhumatismales en même temps, c'est possible !**

Votre demande de prise en charge pour les deux traitements simultanés doit être mentionnée sur le formulaire de prise en charge établi par votre médecin prescripteur.

LES BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES DE LA CURE THERMALE EN VOIES RESPIRATOIRES



Suivi déclaratif réalisé par l'Observatoire de la Chaîne Thermale du Soleil auprès de 4 104 curistes pour les données après cure, 3 505 curistes 3 mois après cure, 2 999 curistes 6 mois après cure et 2 535 curistes 9 mois après cure. (2015)





LES CURISTES
DE GRÉOUX
NOUS PARLENT

Je connais les Thermes de Gréoux depuis 1981. Chaque année, j'ai accompagné mon épouse pour sa cure. Ancienne polio, elle a immédiatement perçu les bienfaits de l'eau sulfureuse tant d'un point de vue rhumatologique que "voies respiratoires". La cure à Gréoux a toujours été synonyme d'hiver "apaisé" pour elle. Je viens de commencer pour la première fois de ma vie, une cure Rhumato car depuis le début de l'année, je souffre de douleurs dans les bras et les jambes, de raideurs au réveil et surtout d'une rigidité au niveau des lombaires (suite à une chute de balançoire lorsque j'avais 10 ans !). Au bout de 3 jours seulement, les douleurs articulaires s'estompent et mon bas du dos redevient plus souple : voici donc une amélioration rapide qui m'a surpris avec bonheur !
Je suis impatient de voir le résultat dans 3 semaines.



Raymond Chenaud
Raideurs Articulaires

Je m'appelle Lina DELESCLUSE, j'habite à Lille. J'ai 7 ans et ça fait 3 ans que je viens à Gréoux. La première fois, le Docteur m'a fait faire une cure parce que j'avais souvent des otites. Je viens faire ma cure pendant mes vacances. Les dames qui me font faire les soins sont très gentilles avec moi. Après je peux aller me promener et partir me baigner au lac avec mes parents. Cette année c'est super, j'ai le droit de mettre la tête sous l'eau ! Maintenant je rate moins souvent l'école, et je ne dois plus aller à l'hôpital en cas d'otites : c'est la première année que le Docteur veut bien que j'aille à la piscine avec l'école, avant, il ne voulait pas.



Lina Delescluse
Otite

La toux nocturne me réveille chaque nuit. Les sources thermales de Gréoux étant réputées, j'ai suivi mon mari en cure pour traiter cette bronchite chronique. Le climat de cette région me semble être "un plus" pour moi. Dès la première cure, j'ai senti une nette amélioration, ma vie a véritablement changé.

Les soins administrés sont de qualité, de plus le personnel est très chaleureux et délicat ce qui est rassurant et apaisant pour moi.



Nadine Bertoux
Bronchite Chronique

Évaluez les bienfaits de votre cure

Lorsque vous rentrerez chez vous après votre cure, vous recevrez par mail une invitation à remplir un questionnaire qui vous sera renvoyé à 3, 6 et 9 mois.

- L'objectif est d'évaluer l'efficacité de nos prestations de soins afin de les améliorer.
- L'évaluation concerne les curistes en Rhumatologie, Voies Respiratoires.
- L'ensemble des questions vise à apprécier l'évolution de votre pathologie avant et après la cure sur le ressenti quotidien : amélioration du périmètre de marche, réduction de la prise de médicaments, diminution des douleurs...
- Ce questionnaire ne vous prendra pas plus de 10 minutes et comprend une dizaine de questions. Si vous êtes interrompu, vous pourrez enregistrer vos réponses et reprendre plus tard. Les réponses au questionnaire sont rendues anonymes afin de respecter la confidentialité de vos données personnelles de santé.



LES SOINS THERMAUX

Pour le traitement de ses deux orientations thérapeutiques, Gréoux-les-Bains propose dans ses forfaits Rhumatologie, Voies Respiratoires ou double orientation (Rhumatologie + Voies Respiratoires) un panel de 35 soins, dispensés dans ses deux établissements, en Service Premier et en Service Standard : ces soins sont accessibles à tous, grands et petits!

Des soins d'eaux thermales riches

BAIN EN BAIGNOIRE OU EN PISCINES THERMALES

Le bain est pris en baignoire individuelle ou en piscine médicinale. Cette pratique crée une importante vasodilatation sous-cutanée et permet l'absorption par la peau des principes actifs de l'eau thermale.

DOUCHE DE FORTE PRESSION SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE

Cette pratique thermale est la variante, à haute pression, de la douche sous immersion.

SUDATION EN CABINE INDIVIDUELLE

Ce soin permet dans de nombreux cas de parfaire la cure en offrant les conditions idéales de relaxation, de décontraction et en favorisant le retour à un rythme biologique normal dans un milieu ambiant contrôlé.

DOUCHE GÉNÉRALE OU LOCALE AU JET

Au moyen d'un jet d'eau thermale sous pression modulée, dirigé par l'agent thermal sur les zones du corps indiquées par le médecin, elle produit un effet de percussion et de vibration des masses musculaires. Elle constitue un puissant stimulant, accompagné d'un effet tonique circulatoire, alternant avec un phénomène de détente nerveuse.

DOUCHE PÉNÉTRANTE GÉNÉRALE

Le patient étant allongé sur une table de soins, l'agent thermal dirige les jets multiples d'une rampe de douche oscillante, orientés perpendiculairement à la peau, pour leur faire parcourir la zone délimitée par le médecin.

DOUCHE SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE

Cette pratique thermale s'effectue en piscine ; chaque poste est équipé de jets automatiques intégrés dont chaque patient peut régler lui-même la hauteur, pour masser les zones du corps précisées par le médecin thermal.

BAIN AVEC DOUCHE EN IMMERSION

Ce soin dispensé dans une baignoire individuelle munie de nombreuses buses réparties en zones anatomophysiologiques avec projection d'eau sous pression, permet un véritable massage subaquatique dans le sens du retour veineux.

Des boues hautes en douceur

BAIN DE BOUE GÉNÉRAL EN APESANTEUR SOUS PASTEURISATION CONTINUE

Le patient est immergé dans un bain de boue thermal (kaolin + eau thermale). Cette boue fluide, à la densité particulière, permet au patient de se mouvoir en état de pesanteur réduite. La pasteurisation en continu du bain de boue en garantit la qualité microbiologique.

CATAPLASMES DE KAOLIN

En application locale sur les régions indiquées par le médecin thermal, les cataplasmes, personnalisés à chaque patient, agissent par effet thermique et passage transcutané des éléments actifs de l'eau thermale.

DOUCHE LOCALE DES MAINS ET/OU DES PIEDS ÉVENTUELLEMENT SUIVIE DE BAIN DE BOUE LOCAL AUX MAINS ET/OU AUX PIEDS :

- MANUDOUCHE ET MANUMOBILISATION
- PÉDIDOUCHE ET PÉDIFOULAGE.

Il s'agit de douches locales des mains et avant-bras ou des membres inférieurs jusqu'au

niveau des genoux, diffusées au travers de plusieurs centaines de trous filiformes de 2 mm de diamètre.

Ces douches sont éventuellement suivies par la mobilisation des articulations périphériques dans le bain de boue correspondant.

Une rééducation décuplée par l'eau thermale

PISCINE THERMALE DE MOBILISATION (RÉÉDUCATION EN PISCINE)

Cette technique s'effectue dans des piscines d'eau thermale où, sous la direction de kinésithérapeutes Diplômés d'État, des mouvements de gymnastique médicale rééducative sont prescrits à chaque curiste de façon personnalisée.

MASSAGE SOUS L'EAU

Dispensés par des masseurs-kinésithérapeutes Diplômés d'État, ces séances sont effectuées sur une table de massage, aspergée de façon continue par des rampes. Elles aident à la pénétration des éléments contenus dans l'eau thermale dans l'organisme. Les zones à traiter sont précisées sur la prescription médicale.

L'AÉROSOL MANOSONIQUE AUTOMATIQUE (A.M.S.A.)

Ce procédé Thérapeutique est identique à l'Aérosol sonique, mais il s'ajoute une composante de surpression graduable liée à la déglutition.

Ce dispositif fait pénétrer les principes actifs de l'eau thermale directement dans la trompe d'Eustache et réalise une kinésithérapie des muscles de cette trompe grâce à la répétition des séances pendant les 18 jours de la cure.

Des pratiques thermales spécifiques des voies respiratoires

AÉROSOL INDIVIDUEL

A la sortie du masque des particules de 2 à 5 microns sont émises, ce qui permet d'atteindre les voies respiratoires en profondeur.

AÉROSOL SONIQUE

Un vibreur sonique à basse fréquence, couplé sur les aérosols individuels transmet aux particules une certaine énergie, ce qui leur permet d'atteindre des zones peu perméables de l'arbre respiratoire tels les sinus.

BAIN NASAL

A l'aide d'une pipette, le patient emplit les cavités nasales d'eau thermale afin d'en imprégner les muqueuses.

GARGARISME

L'eau thermale agit directement au contact de la muqueuse du pharynx, permet son hydratation et son imprégnation par les principes actifs (soufre, oligoéléments, minéraux).

HUMAGE, NÉBULISATION

Le patient inhale un brouillard tiède de fines gouttelettes d'eau thermale à la sortie d'un masque.

HUMAGE INDIVIDUEL

C'est la variante du soin précédent avec émission, à la sortie du masque, de gaz thermaux.

IRRIGATION NASALE

A l'aide d'une canule, à faible débit continu d'eau thermale, le patient effectue une véritable douche interne des cavités nasales.

PULVÉRISATION

Un jet filiforme d'eau thermale, brisé par un tamis, est absorbé par le malade bouche ouverte.

RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE

La kinésithérapie respiratoire est un ensemble de techniques permettant d'aider un patient à expectorer les sécrétions présentes dans l'arbre bronchique. La kinésithérapie respiratoire

s'adresse à tous les enfants et toutes les personnes souffrant d'une maladie respiratoire. Dans le cadre de la réhabilitation respiratoire, l'augmentation des possibilités à l'effort permet d'améliorer la qualité de vie de ces patients.

Des pratiques thermales spécifiques dispensées par le médecin thermal

Ce sont des pratiques thermales spécifiques prescrites par le médecin, l'établissement thermal mettant à sa disposition les installations techniques et le personnel compétent. Ces soins spécifiques sont compris dans le traitement thermal pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie.

DOUCHE PHARYNGIENNE

Dispensée grâce à un "pistolet" pharyngien par le médecin lui-même, elle exerce une action décapante au niveau des cryptes amygdaliennes et de la paroi du pharynx.

INSUFFLATION DE LA TROMPE D'EUSTACHE

Le médecin thermal fait pénétrer lui-même les gaz thermaux dans la trompe d'Eustache, à l'aide d'une sonde introduite avec douceur le long du plancher des fosses nasales, émettant des gaz thermaux. La pression est réglable et contrôlée. Elle associe mécaniquement désobstruction des trompes et balayage des sécrétions. Ce soin favorise la rééducation tubotympanique chez l'enfant.

MÉTHODE DE DÉPLACEMENT DE PROËTZ

Cette pratique est aussi de la compétence exclusive du médecin thermal. Elle assure la pénétration de l'eau à l'intérieur des cavités sinusiennes à l'aide d'un système de pompe et permet un lavage complet des sinus.

Des soins hors forfait thermal

■ LIT HYDROMASSANT

Bienfaits de la chaleur enveloppante, efficacité des mobilisations douces et profondes des muscles et articulations, sensation très relaxante du massage sans contact humide avec le corps, vous êtes étendu sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre dos et le corps entier en mouvements circulaires pour un effet relaxant et décontractant.

■ MUSICOTHÉRAPIE PROTOCOLE MUSIC CARE®

Un casque sur les oreilles, vous vous laissez bercer par un programme musical spécifique et apprenez ainsi à maîtriser stress et douleurs. Indispensable dans le traitement de la fibromyalgie.

■ THERMABIKE

Le mouvement rotatif des muscles inférieurs, en piscine thermale, permet de retrouver souplesse et stabilité articulaire des genoux et des chevilles ainsi que d'améliorer le retour veineux.

* Soins complémentaires hors forfait cure Sécurité Sociale, non pris en charge par la Sécurité Sociale.



NOS EQUIPES DANS LES THERMES

Des équipes médicales et thermales expertes.

Les médecins thermaux : ils exercent une activité libérale et perçoivent directement leurs honoraires auprès de leurs patients. A Gréoux-les-Bains, leurs cabinets sont situés dans la galerie thermale, mais aussi dans le village.

Avant son arrivée à Gréoux, le curiste prend rendez-vous avec le médecin thermal de son choix afin que celui-ci puisse le recevoir pour la consultation obligatoire, préalable au début de cure.

Il lui prescrira un programme de soins personnalisé et adapté. Un suivi médical de cure est obligatoire ; les visites sont remboursées à hauteur de 70% du montant forfaitaire alloué, à hauteur de 100% de ce forfait en cas d'exonération du ticket modérateur. Le curiste devra adresser le volet 1 correspondant aux visites médicales, à son organisme social pour remboursement.

Les agents de soins : en moyenne 80 Agents Thermaux habilités travaillent à la station de Gréoux-les-Bains. Ils dispensent les soins aux patients selon la prescription du médecin thermal.

2 infirmier(es) : nos infirmiers interviennent, à tout moment, auprès de nos curistes, ils assurent également un contact avec les médecins thermaux dans le cadre plus précis de précautions particulières.

15 kinésithérapeutes Diplômés d'Etat opèrent dans nos Thermes : ils assurent la rééducation des patients en piscine thermale dans le cadre des cures de rhumatologie mais aussi dans le cadre des séjours spécifiques.

1 diététicienne intervient dans le cadre de conférences sur la nutrition pour nos séjours spécifiques.

1 kinésithérapeute Diplômé d'Etat spécialisé intervient dans le cadre de nos mini-cures, de nos séjours spécifiques et ateliers annexes programmés pour nos curistes.

3 éducateurs d'Activités Physiques Adaptées qui animent les séances de gymnastique et de renforcement musculaire.

Florianne Motch - notre Diététicienne

"L'alimentation est notre première médecine" disait Hippocrate. Aujourd'hui, le lien entre la santé et l'alimentation est plus que démontré. La diététique a entièrement sa place au sein d'un établissement thermal, où l'on vient se ressourcer et améliorer sa santé. En effet, les problèmes de surpoids peuvent impacter les douleurs et l'évolution de certaines pathologies rhumatismales et respiratoires. Il faut prévenir et les prendre en charge. La cure thermale est aussi un moment privilégié pour s'informer. C'est pourquoi je propose des conférences et des ateliers portant sur des thèmes variés afin de sensibiliser les curistes à une bonne hygiène alimentaire. C'est avec conviction et passion que j'anime ces ateliers qui placent le curiste comme acteur de sa santé. Les consultations individuelles délivrent des conseils alimentaires adaptés en fonction des habitudes de chacun pour améliorer la qualité de vie. J'interviens également dans le cadre de la cure spécifique post cancer du sein où la diététique est un des piliers du protocole.

Jean-Claude Leroi - notre Masseur- Kinésithérapeute

Etre praticien à la station de Gréoux-les-Bains me permet de pratiquer la masso-kinésithérapie thermale comme une spécialité paramédicale à part entière. En rhumatologie, l'action par le massage médical, équilibre la tonicité musculaire, a un effet antalgique mais aussi psychologique chez des curistes qui souffrent d'affections aiguës ou chroniques. Ce traitement se complète par une rééducation en piscine d'eau thermale qui agit sur la statique rachidienne, les déséquilibres musculaires et les contraintes articulaires. Il ne faut pas oublier le travail de l'équilibre et de la proprioception qui nous aide à prévenir les chutes. En rééducation respiratoire, on peut améliorer la qualité de vie des asthmatiques, enfants ou adultes, des bronchitiques chroniques ou d'autres patients atteints de maladies respiratoires. Il y a, bien sûr, différentes évaluations de nos pratiques mais quelle satisfaction, pour nous, kinésithérapeutes à Gréoux, quand un patient nous dit que ce que nous avons fait l'année précédente lui a permis de mieux vivre !

CURES CONVENTIONNEES 18 JOURS

La station de Gréoux est agréée pour traiter les deux orientations RHUMATOLOGIE et VOIES RESPIRATOIRES.

Une cure thermale est généralement prescrite en alternative aux médicaments, même si elle peut également l'être en complément de traitements "classiques". Les 18 jours de soins sont nécessaires pour bénéficier pleinement des effets du traitement. Les soins thermaux (bains, douches, massages...) en constituent l'essentiel. Les échanges avec les médecins participent à la sensibilisation et la prévention pour permettre au curiste d'apprendre à mieux vivre avec sa maladie.

Reportez-vous à la page 6 pour les démarches administratives.

RHUMATOLOGIE (RH)

La rhumatologie est la pathologie la plus soignée en France dans les centres thermaux.

Douleurs, raideurs et gonflements des articulations, tendinites, mal de dos, réveils nocturnes... Les pathologies touchant les articulations, la colonne vertébrale et les os entraînent des souffrances et des difficultés pour se mouvoir qui affectent la qualité de vie.

Pour résorber ces douleurs et favoriser la mobilité, les solutions prescrites reposent principalement sur des traitements pharmaceutiques couplés à une prise en charge non médicamenteuse, comme des séances de kinésithérapie. Le recours à une intervention chirurgicale peut également s'avérer nécessaire en cas d'obstacle mécanique.

Pour un meilleur traitement en rhumatologie, une approche globale de la pathologie est essentielle, dans laquelle la médecine thermale a une place importante.

Les soins prodigués, à visée sédative et rééducative, permettent d'améliorer efficacement

la mobilité et de réduire la douleur, conduisant à une moindre consommation de médicaments. La cure est souvent à l'origine d'un déclic chez ces patients. En retrouvant confiance en soi, ils reprennent des activités délaissées depuis parfois quelques années et adoptent alors une hygiène de vie, pouvant favoriser le ralentissement de la pathologie.

DES SOINS RH TRÈS CIBLÉS

- Bain en eau thermale.
- Douche locale.
- Douche générale au jet.
- Massage sous l'eau.
- Bain de boue en apesanteur sous pasteurisation continue.
- Bain de boue mains et/ou aux pieds.
- Douche générale au jet.
- Douche de forte pression sous immersion en piscine.
- Douche thermale pénétrante.
- Cataplasmes de boue (kaolin) en application locale unique ou multiple.
- Sudation en cabine individuelle.
- Douche locale mains et/ou pieds.
- Piscine thermale de mobilisation.
- Bain avec douche en immersion.
- Douche sous immersion en piscine générale

TARIFS CURE THERMALE RHUMATOLOGIE (RH)

72 séances de soins ciblés avec ou sans mobilisation en piscine.

Prix Limite de Facturation : **530,77 €**

Avec kinésithérapie :
de **512,53 € à 605,24 €**

TARIFS DOUBLE ORIENTATION RH + VR

72 séances de soins RH avec ou sans mobilisation en piscine + 54 séances de soins VR.

Prix Limite de Facturation :
+ 233,90 €

Prix Limite de Facturation arrêté au 06.04.2016.
Susceptible de varier sous décret public.



VOIES RESPIRATOIRES (VR)

Essoufflements, sifflements, toux sèche et irritante, mais aussi productive (ou expectoration), sentiment d'angoisse, douleurs, congestion nasale, mouchage, gêne de la gorge... **Ces symptômes peuvent être les conséquences d'affections des voies respiratoires : des pathologies aiguës, souvent d'origine infectieuse ou des pathologies chroniques.**

Les thérapeutiques actuelles consistent à soulager les douleurs et dégager les voies respiratoires, en général par le biais d'un traitement médicamenteux, pouvant être appliqué localement, pour partie.

La médecine thermique est envisagée comme un traitement préventif, ou curatif selon les pathologies, mais aussi éducatif. Elle va permettre de soulager les douleurs, **améliorer la perméabilité nasale et la ventilation des voies aériennes**, réduire la consommation de médicaments, **diminuer la fréquence des crises ou des infections** et favoriser l'éducation du patient. Des effets renforcés par la situation géographique des établissements thermaux qui font bénéficier les patients d'un **environnement sans pollution**. Cet éloignement du quotidien leur permet également de rompre avec leurs habitudes, **une situation propice pour amorcer par exemple, un sevrage tabagique.**

DES SOINS SPÉCIFIQUES POUR GRANDS ET PETITS (VR)

- Bain nasal
- Gargarisme
- Irrigation nasale
- Pulvérisation
- Humage nébulisation
- Humage individuel
- Aérosol individuel
- Aérosol sonore
- Piscine thermique
- Bain en eau thermique
- Aérosol manosonique
- Drainage postural
- Douche locale.

3 SOINS DISPENSÉS UNIQUEMENT PAR LE MÉDECIN THERMAL

- Insufflation de la Trompe d'Eustache
- Douche Pharyngienne
- Méthode de déplacement de Proëtz.

TARIFS CURE THERMALE VOIES RESPIRATOIRES (VR)

72 séances de soins ciblés sans kinésithérapie.

Prix Limite de Facturation : **467,81 €**

Avec rééducation respiratoire ou drainage postural :
de 466,02 € à 603,49 €

TARIFS DOUBLE ORIENTATION VR + RH

108 séances de soins VR + 36 séances de soins RH avec ou sans mobilisation en piscine.

Prix Limite de Facturation : **+ 265,38 €**

Prix Limite de Facturation arrêté au 06.04.2016.
Susceptible de varier sous décret public.

Pour une cure en Rhumatologie, ou en Voies Respiratoires,

l'amélioration sera parfois progressive, les effets de la cure n'étant pas toujours immédiats et impliquant de réitérer la cure dans les premières années.

CONTRE-INDICATION

Handicap de la mobilité rendant impossible le déshabillage et le rhabillage ainsi que la participation aux soins : les personnes doivent être impérativement accompagnées.



NOS CURES SPECIFIQUES

Pourquoi une cure spécifique ?

Parmi les traitements non médicamenteux ou chirurgicaux, la médecine thermale est une solution efficace reconnue par les autorités de Santé françaises.

Mise au point aux Thermes de Gréoux, avec le concours de médecins spécialistes, elle s'appuie sur la nécessité d'une véritable approche pluridimensionnelle de votre pathologie, pour :

- atténuer les douleurs,
- améliorer l'autonomie,
- réduire la consommation médicamenteuse,
- favoriser le retour à l'activité physique.

Elle propose au patient une immersion thérapeutique durant 3 semaines, propice à la récupération physiologique, pour traiter efficacement les différents symptômes de la pathologie avec :

- Les effets bénéfiques naturels de l'**eau thermale de Gréoux** et de son climat privilégié.
- **Des soins ciblés** de grande qualité dispensés par des thérapeutes attentifs et des kinésithérapeutes diplômés et des médecins spécialistes.
- **Un programme d'éducation thérapeutique** renforcé.

Quels tarifs ?

**LA CURE THERMALE CLASSIQUE DE BASE, PRIX LIMITE DE FACTURATION* :
DE 512,53 € À 605,24 € (RH).**

en fonction de la prescription ou non de soins de kinésithérapie selon l'orientation thérapeutique (RH ou VR).

Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité est pris en charge à hauteur de 65 % par votre Caisse d'Assurance Maladie (100 % si vous justifiez d'une ALD).

* voir page 7, Chapitre **COMPLÉMENT TARIFAIRE**.

+

TARIF DU MODULE DE LA CURE SPÉCIFIQUE CHOISIE. EXEMPLE :

- **SANTÉ ET SPORT : MODULE À 495 €**
- **LOMBALGIE : MODULE À 175 €**
(non pris en charge par l'Assurance Maladie).

Quelles sont les cures spécifiques à Gréoux-les-Bains ?

Pour prendre en charge de manière plus performante, et cibler votre pathologie, en complément de votre cure classique de 18 jours de soins, prise en charge par les organismes sociaux, et des soins prescrits par le médecin thermal, les Thermes de Gréoux-les-Bains ont mis au point, pour vous, **trois programmes complémentaires**. Découvrez-les !

- LA CURE SPECIFIQUE RÉHABILITATION POST-CANCER DU SEIN. Voir pages 24-25
- LA CURE SPECIFIQUE SANTÉ ET SPORT (RHUMATOLOGIE). Voir pages 26-27
- LA CURE SPECIFIQUE LOMBALGIE (RHUMATOLOGIE). Voir pages 28-29 **NOUVEAU**



Des consultations et suivis personnalisés.



Des soins adaptés.



Un retour progressif à l'activité physique.

Efficacité et confort avant tout !

Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, la Cure Thermale Spécifique est proposée à des dates particulières. Les groupes sont volontairement limités, afin d'offrir à chacun une attention personnalisée.



Cure RÉHABILITATION POST-CANCER DU SEIN

Améliorer la vie des femmes traitées pour un cancer du sein après rémission

La France compte plus de 400 000 femmes ayant survécu à un cancer du sein. Chaque année, 30 000 nouvelles femmes viennent grossir leurs rangs. Fatiguées, fréquemment isolées, parfois déprimées, leur réinsertion dans leur vie familiale, professionnelle et sociale est souvent difficile. Ces femmes ont véritablement de fortes attentes en matière de conseils et de soins de suite, réellement adaptés à leur situation.

Chimiothérapie, prise de poids et facteurs de risque

La chimiothérapie entraîne une prise de poids notable. Plus de la moitié des patientes voient leur masse corporelle augmenter d'au moins 5% (3 kg pour une femme de 60 kg).

Le bénéfice de l'activité physique, améliore la qualité de vie en diminuant la fatigue et en réduisant les facteurs de risque cardiovasculaires.

Une cure thermale globale pour répondre à des besoins peu pris en charge

Suite à un traitement très lourd, ces patientes sont souvent livrées à elles-mêmes, en raison de l'inadaptation des hôpitaux et des centres de convalescence.

Fort d'une longue expertise dans la prise en charge des maladies chroniques, **le Domaine Thermal de Gréoux-les-Bains a conçu, avec l'aide d'un Centre Anti-Cancer de référence, une cure de réhabilitation, multidisciplinaire, en concertation avec plusieurs professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, psychologue, éducateurs sportifs, diététiciennes), et une approche nutritionnelle optimale.**

Les 4 piliers du Protocole Un Programme adapté de Soins Thermaux et Kinésithérapie

Prescrits "sur-mesure" par le médecin thermal, bains et douches, décontractent les muscles en douceur et en profondeur, soulagent les douleurs et améliorent la qualité de la peau et sa cicatrisation. Selon les besoins de la patiente, le kinésithérapeute réalise une série de drainages lymphatiques ou dispense des exercices de rééducation du bras endommagé.

La Cure comprend :

- 33 soins d'hydrothérapie.
- 7 massages kinésithérapie sur mesure.
- 2 drainages lymphatiques réalisés par un kinésithérapeute.
- 9 séances de kinésithérapie en piscine.

SEJOURS 2017

Du 03 avril au 15 Avril

Du 24 avril au 06 mai

Du 26 juin au 08 juillet

Du 23 octobre au 04 novembre

Du 27 novembre au 09 décembre

Le Reconditionnement à l'Activité Physique

Encadrées par des éducateurs sportifs et des kinésithérapeutes, des séances de renforcement musculaire, par la marche, de la gymnastique en piscine, et des cours "d'Economie du Geste" pour reprendre, à son rythme, l'activité physique, encouragées par le groupe, pour débiter la perte de poids, diminuer la fatigue et améliorer la qualité de vie. Plébiscitées par les sportifs lors de la reprise de leur entraînement, les Thermes de Gréoux disposent d'infrastructures très bien équipées.

La Cure comprend :

- 1 bilan individuel en début et fin de cure.
- 6 sessions d'activité physique encadrée (60 min.).

Un Rituel Alimentaire Optimal

Pour amorcer efficacement la perte de poids, la pension-complète diététique "Cuisine Santé-Nature®", un concept culinaire exclusif, inspiré par le grand chef, Michel Guérard, réconcilie les palais altérés (la perception des goûts est souvent détériorée par la chimiothérapie) grâce aux principes d'un équilibre alimentaire validé par nos diététiciennes. Ces recettes légères et savoureuses font la part belle aux fruits, aux légumes et aux poissons, riches en acides gras essentiels. Préalablement à votre cure, un questionnaire alimentaire très détaillé vous est adressé, comme base aux consultations diététiques individuelles, aux cours de cuisine et aux recommandations personnalisées.

La Cure comprend :

- le questionnaire pré-cure et 2 consultations.
- 1 atelier et 1 cours de cuisine.

Un Soutien Psychologique

Des entretiens avec une psychologue aident à prendre en compte la détresse émotionnelle engendrée par le diagnostic et le traitement du cancer du sein, et à réformer son mode de vie de façon sereine. Des groupes de paroles permettent d'échanger sur les difficultés rencontrées au quotidien, d'être soutenue et de soutenir à son tour. Enfin deux séances en institut de beauté aident à se réapproprier sa féminité.

La Cure comprend :

- 1 consultation psychologique individuelle.
- 1 Groupe de Parole.
- 1 soin visage avec cours de maquillage spécifique.
- 1 modelage aromatique du corps.
- 2 séances de relaxation.

La Cure en Pratique

Cette cure, d'une durée de 11 jours/12 nuits comprend :

- le programme de soins,
- les consultations médicales, psychologiques et esthétiques,
- les ateliers et cours de cuisine,
- le coaching sportif,
- l'hébergement.

Tarif hors hébergement : 910 € (12 jours)

Pour garantir la qualité thérapeutique de votre cure, le nombre de participantes est volontairement limité à 10 patientes.

Réservez votre Cure de Réhabilitation par téléphone ou en remplissant le formulaire de réservation à la fin de cette brochure (Partie 1 Bis).

Malin !

Nos 2 Hôtels vous proposent des formules d'hébergement pour votre cure spécifique.

Tarifs* avec hébergement à l'Hôtel du Verdon** en pension complète + cure :

- 2230 € pour une personne
- 3046 € pour une personne et un accompagnant

Tarifs* avec hébergement au Mas de La Crémaillère*** en pension complète + cure :

- 2422 € pour une personne
- 3262 € pour une personne et un accompagnant

* Cette cure ne donne pas lieu à une prise en charge des organismes sociaux. Vous pouvez bénéficier d'une aide de votre mutuelle ou de la Ligue contre le Cancer.

Besoin de plus d'informations ? Contactez Joëlle au 04 92 70 40 02



Cure Spécifique SANTÉ ET SPORT

Améliorez votre souffle et votre endurance au coeur de la Provence.

SEJOURS 2017

Du 10 Juillet au 29 Juillet

Du 06 Novembre au 25 Novembre

La station thermale de Gréoux-Bains bénéficie d'un environnement naturel préservé où toutes les conditions sont réunies pour répondre aux attentes des curistes désireux de pratiquer ou reprendre une activité sportive selon un protocole adapté.

Cette cure spécifique a été élaborée pour répondre aux attentes des curistes concernés par une affection rhumatismale :

- Améliorer l'endurance.
- Développer la capacité respiratoire.
- Renforcer la souplesse des articulations.
- Entretenir la force musculaire et son équilibre.

Pourquoi pratiquer une activité physique

Dans les pays industrialisés, l'inactivité physique est le deuxième facteur de risque individuel après le tabagisme.

Sédentarité, douleur, lésion articulaire, musculaire ou ligamentaire sont autant de raisons qui concourent à une diminution de vos aptitudes physiques et à la dégradation de votre "Bonne santé".

Selon l'OMS, pratiquer une activité physique ou sportive, c'est aussi augmenter son **bien-être physique, psychique et social.**

Retrouver le goût d'une pratique régulière de l'exercice

Pour atteindre cet objectif, nous avons conçu une formule exclusive, rattachée à votre cure thermale. Nous avons sélectionné des activités adaptées à vos besoins et à vos capacités,

en toute sécurité. Nos médecins thermaux, nos éducateurs sportifs, notre diététicienne et notre kinésithérapeute sont à vos côtés tout au long de votre séjour pour vous aider à trouver les activités sportives qui vous conviennent le mieux, de façon à continuer chez vous, une fois la cure achevée.

Le programme :

Cette cure spécifique repose essentiellement sur 3 axes :

- 1. La cure thermale :** l'action cumulée des soins thermaux traditionnels et des soins de kinésithérapie assurent une prise en charge optimale de votre pathologie.
- 2. Les Activités Physiques pendant la cure :** après une évaluation de vos besoins mise en place d'un programme personnel et adapté : Coaching individuel (activité cardio-vasculaire), activités physiques en extérieur (Vélo à Assistance Electrique, randonnée et marche active), activités gymniques, **Nouveau** le cross training, atelier de relaxation et récupération.
- 3. L'Accompagnement Diététique :** l'équilibre alimentaire est fondamental dans le reconditionnement physique, ce programme vous propose une évaluation en début de séjour, un atelier de groupe et un bilan de fin de séjour.

Pour garantir un maximum de confort, cette cure spécifique se déroule exclusivement au sein du Service Premier.



En complément de votre cure, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.

SANTÉ ET SPORT (RH + VR) En complément de votre cure thermale classique RH + VR.

Le programme se compose de :

- 2 Consultations individuelles : Evaluation et bilan physique (30 mn).
- 2 Consultations diététiques : Evaluation et bilan (30 mn).
- 9 séances de Coaching sportif (50 mn).
- 1 Atelier diététique (90 mn).
- 3 séances d'Activité physique extérieure (VAE, Randonnée, Marche active).
- 2 Pilates (50 mn).
- 1 Atelier Relaxation et récupération (50 mn).
- 3 séances de cross training (50 mn).

Tarifs

La cure thermale de base, Prix Limite de Facturation : **de 530,77 € à 868,87 €**

(en fonction de la prescription ou non de soins de kinésithérapie et/ ou d'une deuxième orientation thérapeutique). Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité est pris en charge à hauteur de 65% par Caisse d'Assurance Maladie (100% si vous justifiez d'une ALD).

+

Le programme spécifique : **495 €**

(non pris en charge par l'Assurance Maladie)



Inclus !

3 mois d'abonnement à l'application Ariane : suivi digital sportif et nutritionnel. (Voir page 34)



NOUVEAU Cure Spécifique
LOMBALGIE (RH)

SEJOURS 2017

Du 11 au 31 mars

Du 22 mai au 10 juin

Du 18 août au 7 septembre

Une prise en charge complète

La **lombalgie** est une douleur située au niveau des vertèbres lombaires. Elle est dite chronique, lorsqu'elle persiste au-delà de trois mois. L'origine peut être un faux mouvement, le port d'une charge trop importante, une mauvaise posture, un excès de poids, une arthrose associée, une fatigue ou un stress majeur.

Les douleurs liées à la lombalgie peuvent descendre sur les fesses, l'arrière des cuisses, jusque derrière les genoux. Plus de 80 % des personnes souffriront un jour ou l'autre de lombalgie et la prévalence de ce mal ne cesse d'augmenter. Elle peut survenir à tous les âges, avec des pics d'apparition à l'adolescence et autour de 45 ans.

Des soins thermaux efficaces et adaptés

- Effectués avec **des eaux thermales chaudes**, les bains avec ou sans douche sous-marine ont des effets sédatifs et décontractants.
- Les **cataplasmes de kaolin** mûré dans l'eau thermale, appliqués sur les zones douloureuses définies par le médecin thermal, soulagent la zone endolorie.
- Les **sudations en cabine** assouplissent les muscles du dos, tandis qu'elles permettent de diminuer le seuil d'excitabilité des récepteurs de la douleur.

- Les **douches thermales pénétrantes générales** massent et assouplissent les muscles du dos, tandis qu'elles permettent de diminuer le seuil d'excitabilité des récepteurs de la douleur.
- La **rééducation en piscine thermale**, sous la direction d'un kinésithérapeute, augmente la mobilité et la force musculaire.

Un accompagnement spécifique pour reprendre confiance et prévenir l'évolution de la maladie

Le temps de la cure est idéal pour **apprendre à mieux appréhender sa pathologie, avec :**

- Un **programme d'activités physiques en milieu thermal** : des séances de gymnastique, effectuées en piscine thermale, pour protéger votre dos.
- **Des ateliers ciblés et personnalisés** : parce qu'il est important de comprendre vos douleurs pour mieux se prendre en charge.
- **Conférence Médicale sur les Lombalgies** vous permettra de mieux comprendre la pathologie et ainsi de trouver les meilleurs moyens de la traiter pour soulager la douleur et améliorer le confort de vie.
- Un **livret "Bons conseils"**, avec un résumé des exercices à faire chez soi et des conseils pour mieux vivre au quotidien est remis à chaque patient.



En complément de votre cure, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.

LOMBALGIE (RH)

En complément de votre cure thermale classique RH.

Le programme se compose de :

- 2 séances Bon dos (50 mn)
- 1 séance Aqua Dos, suivi de jets (40 mn)
- 1 séance de Pilates (50 mn)
- 1 séance de gymnastique adaptée en piscine d'eau thermale (30 mn)
- 3 séances de renforcement musculaire (30 mn)
- 1 Conférence Médicale sur les Lombalgies.
- 1 séance de Relaxation au choix parmi :
 - . 1 modelage "Spécial dos" (30 mn)
 - . 1 séance de Sophrologie (50 mn)
 - . 1 Lit hydromassant (20 mn).

Tarifs

La cure thermale de base, Prix Limite de Facturation :

530,77 €

(en fonction de la prescription ou non de soins de kinésithérapie et/ ou d'une deuxième orientation thérapeutique).

Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité est pris en charge à hauteur de 65% par Caisse d'Assurance Maladie (100% si vous justifiez d'une ALD).

+

Le programme spécifique : **175 €**

(non pris en charge par l'Assurance Maladie)

LES MINI-CURES THERMALES

Pour tous ceux que leur emploi du temps mobilise, santé et vie active ne sont plus incompatibles. Les Thermes de Gréoux-les-Bains déclinent pour vous les mini-cures "véritables concentrés de cure thermale".

Thermes Découverte

Pour découvrir les bienfaits des soins thermaux, un programme de 4 soins quotidiens (ou 6 soins en Voies respiratoires) à choisir parmi les soins suivants : Mobilisation en piscine thermale - Bain avec douche sous immersion - Bains de boue en apesanteur - jets de forte pression en piscine - Douche pénétrante Hydromassante - Douche au jet - Bain thermal - Manu et pédi douche - Bain nasal - Irrigation nasale - Humage nébulisation - Aérosols sonore - Gargarisme - Aérosol manosonique - pulvérisation.

Tarifs*

4 soins RH ou 6 soins VR :
59 €
Ce forfait est modulable
de 1 à 5 jours de soins



Bon à Savoir

Au-delà de 5 jours, une visite médicale préalable est nécessaire, le médecin thermal personnalisant votre programme de soins. Vous retirez ainsi un maximum de bienfaits de votre cure. La mini-cure en Voies Respiratoires nécessite l'achat de matériel.



Sur mesure

Véritable concentré de cure thermale, cette mini cure, orientée selon vos besoins en Rhumatologie ou en Voies Respiratoires, "a tout d'une grande". Déclinée en 6 ou 12 jours, le programme de 4 soins quotidiens (ou 6 soins en Voies Respiratoires) est personnellement prescrit par un médecin thermal parmi les soins suivants :

En Rhumatologie : Bain de boue en apesanteur - Douche pénétrante hydromassante - Bain avec douche sous immersion - Jets de forte pression en piscine - Douche au jet - Bain thermal - Manu et pédi douche - Mobilisation en piscine - Cataplasme de Kaolin.

En Voies Respiratoires : Bain nasal - Irrigation nasale - Humage nébulisation - Gargarisme - Aérosol sonore - Aérosol manosonique - Pulvérisation - Humage simple - Aérosol individuel.

Tarifs*

6 jours Rhumatologie	24 soins : 324 € ou 444 € en Service Premier
6 jours Voies Respiratoires	36 soins : 324 € ou 444 € en Service Premier
12 jours	il convient de doubler les soins et activités ci-dessus 612 € ou 852 € en Service Premier

Mal de dos

Un programme de 24 soins "rhumato", sur mesure, prescrit par le médecin thermal (4 soins/jour) pour décontracter les muscles du dos, de la nuque, des épaules et regagner de l'amplitude articulaire.

- 2 Séances d'AquaDos (40 mn) suivies de jets : Séance de gymnastique aquatique encadrée par un éducateur sportif.
- 3 Séances de renforcement musculaire (30 mn) : Exercices prescrits sur mesure et encadrés par un éducateur sportif.
- 1 Atelier Bon Dos : Approche multidisciplinaire favorisant la mobilité et la coordination de l'ensemble du corps (50 mn).
- 1 Séance de Pilates (50 mn).
- 1 Modelage décontractant, "Spécial Dos" (30 minutes).

Tarifs*	
6 jours	444 € ou 564 € en Service Premier
12 jours	il convient de doubler les soins et activités ci-dessus 828 € ou 1068 € en Service Premier

Fibromyalgie

Un programme de 24 soins spécifiques "Rhumatologie" prescrit par le médecin (4 soins/jour) pour soulager les douleurs diffuses, chasser le stress afin de retrouver un sommeil de qualité et accompagné de nombreuses séances de relaxation décrites ci-dessous :

- 1 Modelage relaxant aux huiles essentielles (30 mn).
- 1 Séance de relaxation musicale en piscine (30 mn).
- 1 Séance de musicothérapie (Protocole Music-Care®) (20 mn).
- 1 Séance de sophrologie (50 mn).
- 1 Séance de Qi Gong (75 mn).

Tarifs*	
6 jours	434 € ou 554 € en Service Premier
12 jours	il convient de doubler les soins et activités ci-dessus 808 € ou 1048 € en Service Premier



Malin !

Votre hébergement avec votre mini-cure : page 33 !

* Les mini-cures thermales ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie. La consultation médicale de début de cure n'est pas prise en charge par la CPAM et vient en sus de ce tarif, elle est à régler directement au médecin thermal.

Santé et Sport

Sur une base Mini-cure sur mesure, 4 soins au choix parmi le panel des soins RH ou 6 soins parmi le panel VR + 4 soins Option Santé-Active à choisir lors de l'entretien avec le coach le jour de l'arrivée + 4 coaching individuels + 1 bilan de fin de séjour avec le coach.

- 4 Coachings sportifs (30 mn).
- 1 Séance de Pilates (50 mn)
- 1 Aquagym suivi de jets sous-marins (40 mn).
- 1 Atelier de Marche active (50 mn).
- 2 Consultations individuelles : Evaluation et bilan physique (30 mn).
- 1 Consultation individuelle diététique (30 mn).

Tarifs*	
6 jours	490 € ou 610 € en Service Premier
12 jours	il convient de doubler les soins et activités ci-dessus 885 € ou 1125 € en Service Premier





Malin !

Nos Hôtels Restaurants vous proposent
des formules d'hébergement pour votre mini-cure.

TARIFS MINI-CURES : HOTEL RESTAURANT LE MAS DE LA CREMAILLÈRE ***
Ouvert du 2 avril au 16 décembre 2017

Formule Hôtelière en demi-pension (prix par personne)	Forfait 7 nuits		Forfait 14 nuits	
	Basse saison	Haute Saison	Basse saison	Haute Saison
Prix pour une personne partageant une chambre double	609 €	693 €	1218 €	1386 €
Prix pour une personne en chambre individuelle	889 €	1057 €	1778 €	2114 €
Supplément pension complète (par personne)	196 €		392 €	
Basse saison du 02/04/2017 au 14/05/2017 et du 09/10/2017 au 16/12/2017 Haute saison du 15/05/2017 au 08/10/2017				

TARIFS MINI-CURES : HOTEL RESTAURANT LE VERDON **
Ouvert du 06 mars au 25 novembre 2017

Formule Hôtelière en demi-pension (prix par personne)	Forfait 7 nuits		Forfait 14 nuits	
	Basse saison	Haute Saison	Basse saison	Haute Saison
Prix pour une personne partageant une chambre double	504 €	553 €	1008 €	1106 €
Prix pour une personne en chambre individuelle	714 €	812 €	1428 €	1624 €
Supplément pension complète (par personne)	175 €		350 €	
Basse saison du 06/03/2017 au 14/05/2017 et du 09/10/2017 au 25/11/2017 Haute saison du 15/05/2017 au 08/10/2017				

Les outils E-Santé

NOUVEAU

Ariane, premier programme connecté **Forme & Santé**
pour agir durablement sur votre Santé entre deux cures !

Rejoignez Ariane pour :

- perdre du poids durablement,
- vous remettre au sport,
- trouver votre équilibre,
- mieux vivre avec votre maladie.

PERSONNALISÉ

- À sa condition physique.
- À ses propres objectifs.
- À son emploi du temps.

ACCOMPAGNÉ

- Bilans de condition physique et nutritionnel.
- Suivi de vos progrès.
- Conseils et encouragements de nos équipes.

FACILE

- Objets connectés pour s'évaluer.
- Simplicité de l'accès web et smartphone.

SÉCURISÉ

- Hébergement des données de santé agréé.
- Paiement en ligne sécurisé.

Je garde la forme avec Ariane
À partir de 15€90/mois
Mon programme d'activité physique et nutrition personnalisé.

Ariane vous accompagne tout au long du programme qu'elle a composé pour vous.

- 1 Choisissez votre objectif, sélectionnez vos préférences.
- 2 Recevez chaque semaine votre programme de séances personnalisées d'activité physique et des exemples de menus équilibrés.
- 3 Réalisez chez vous des séances en vidéo pour améliorer votre endurance, votre équilibre, votre souplesse et vous renforcer musculairement.
- 4 Bénéficiez de votre bilan nutritionnel et apprenez à gérer votre alimentation.



Bon plan Sur 6 stations

(Amélie, Le Boulou, Eugénie, Lamalou, Gréoux et La Preste), **testez gratuitement Ariane pendant 15 jours.**

Pour s'abonner :
rendez-vous à l'Accueil des Thermes
ou
sur www.arianecoaching.com



Connectez vos objets !







DES THERMES TOUT CONFORT

Ouverts du Mardi 07 Mars
au Samedi 16 Décembre 2017

Horaires de 06h00 à 17h00 (l'amplitude variant selon la période).

DES THERMES TOUT CONFORT

L'établissement troglodytique, d'inspiration antique, déploie de vastes secteurs de soins. Des galeries, ouvertes sur le parc thermal, sont dédiées au repos, et ouvrent sur des soins de très haute technicité issus des innovations expertes de la Chaîne Thermale du Soleil.

L'ÉTABLISSEMENT THERMAL

Au cœur d'un beau parc, les Thermes de Gréoux, abritent 20 000 m² de services d'accueil et de soins sur 2 étages, desservis par des ascenseurs. Votre parcours de soins est étudié afin de faciliter vos déplacements. Au centre d'un village Provençal, vous bénéficiez de tous les services et pour plus de

confort, la navette thermale gratuite vous dépose devant l'établissement à moins que vous ne préférez, devant l'établissement thermal, le parking arboré privé.

LES THERMES ET LEURS INSTALLATIONS

Soins thermaux

- 5 piscines de mobilisation dont 4 entièrement rénovées + jets sous-marins en piscine.
- 2 piscines de relaxation.
- 2 bains de boue générale.
- 132 Postes polyvalents Voies Respiratoires dont 15 postes d'aérosols manosoniques.
- 1 salle de Kinésithérapie respiratoire, soins drainage.
- 18 cabines de douches polyvalentes (douche au jet, douche pénétrante).

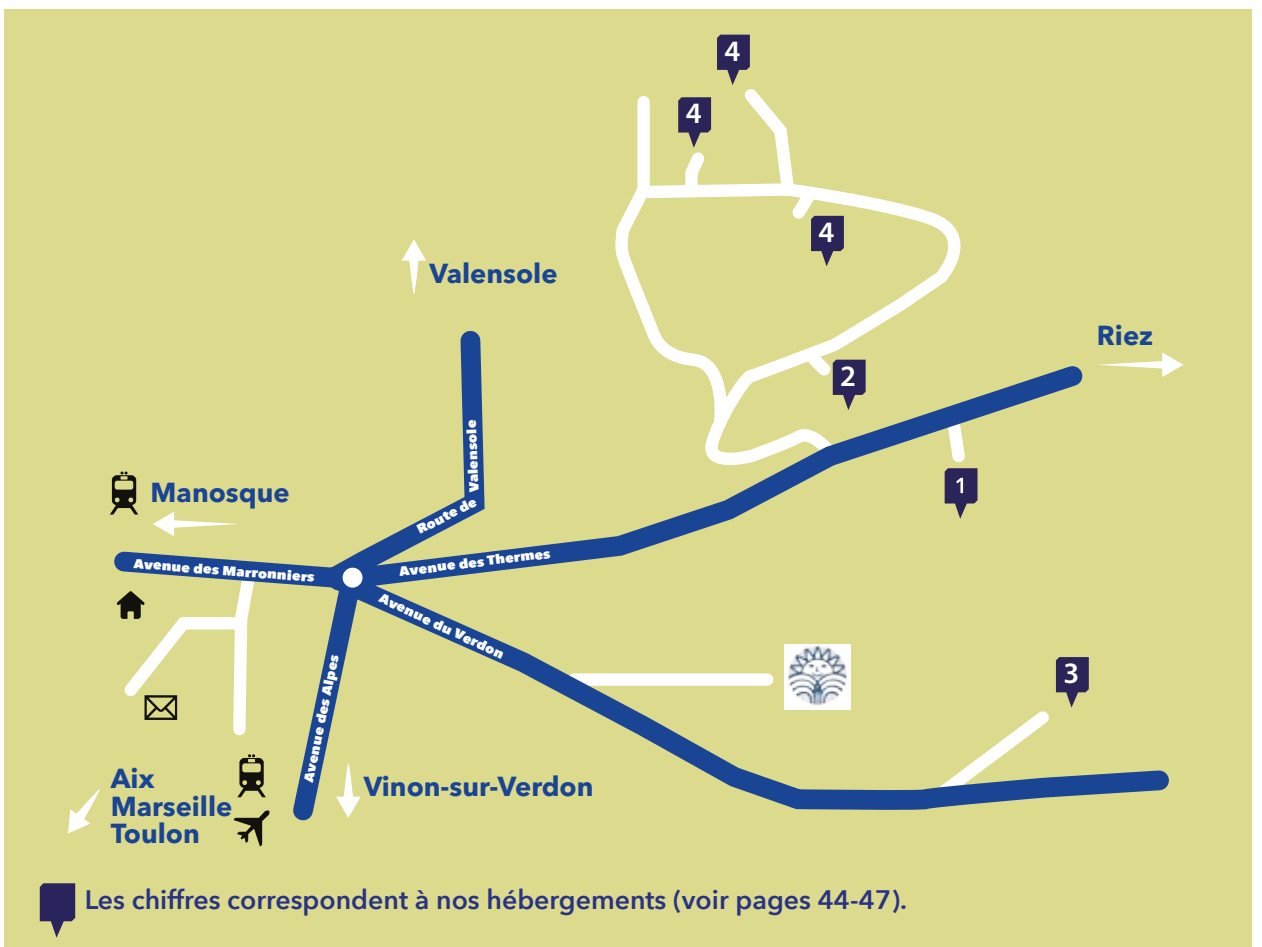
- 154 postes de jets de forte pression ou immersions en eau thermale.
- 96 cabines de cataplasmes équipées pour la sudation.
- 2 pédifoulages.
- 24 Manu-boues.
- 15 Manu pédi-douches.
- 6 bains de relaxation avec douche cervicale.
- 9 cabines de massages sous l'eau.
- 35 Cabines de bain avec douche en immersion.

Soins Spa

- 6 cabines de modelage dont 3 Lypomodelage "CelluM6" "corps" et "visage".
- 4 bains hydromassants.
- 1 bain de vapeur.
- 1 Salle de fitness.
- 1 Espace cardio training.
- 1 Parcours aquatique.
- 3 cabines de lits hydromassants.
- 3 cabines d'esthétique Decléor.



LES THERMES DANS LA VILLE





Ouverts
du 13 Mars
au
16 décembre 2017

LE PLUS DE NOTRE STATION

Cure V.I.P. en Service Premier

Optez pour une cure thermale alliant efficacité et confort.

Au sein des thermes de Gréoux, découvrez cet espace moderne entièrement reconçu, et décoré avec goût dans un "esprit Spa" vous enveloppe comme un cocon, et vous promet ressourcement et Bien-être.

De magnifiques installations...

Veillé par la Déesse des Sources, le Service Premier ouvre grand sur la nature.

Les soins sont dispensés individuellement dans de spacieuses cabines raffinées. Magistral, le bain de Kaolin en apesanteur, avec ses plages de marbre !

Vos privilèges

Pour une parenthèse de quiétude bien méritée : un beau Service de Cataplasmes ouvert sur la vallée et un service de bains hydromassants.

- Des espaces confortables, limpides et lumineux vous invitent à déguster une tisane bio, bercé par une musique relaxante.
- Un aménagement de votre parcours de soins avec des horaires adaptés à vos attentes.
- Un accueil VIP avec un accompagnement personnalisé tout au long de votre cure.
- Peignoirs "de luxe" et linge douillet.
- Une salle de relaxation après les soins.

Tarifs Service Premier 2017*

Rhumatologie Basse Saison ** En supplément 396 € Soit 22 €/jour	Rhumatologie Haute Saison *** En supplément 486 € Soit 27 €/jour
Voies Respiratoires Basse Saison ** En supplément 342 € Soit 19 €/jour	Voies Respiratoires Haute Saison *** En supplément 396 € Soit 22 €/jour

* Cette prestation ne donne pas lieu à une prise en charge par l'Assurance Maladie. Les remises et promotions éventuelles ne sont pas cumulables.

** Basse saison : Mars, Avril, Juillet, Août, Novembre et Décembre 2017.

*** Haute saison : Mai, Juin, Septembre et Octobre 2017.

Accès libre
Espace Fitness
pour toute arrivée
comprise entre
le 13 mars
et le 08 avril
et à partir
du 06 novembre.



Exclusivité

Pour notre clientèle hôtelière
(Hôtel Mas de La Crémaillère***
et Hôtel Le Verdon**):

**- 40 % pour toute arrivée comprise
entre le 26 juin et le 29 juillet.**

Mais aussi pour nos **curistes résidant
dans nos Maisons** (hôtels et Grands Pins):

**- 40 % offert sur le tarif basse saison,
pour toute arrivée
à partir du 13 Novembre 2017.**

Les offres de début et fin de saison
se cumulent aux tarifs Basse Saison.



LE PLUS DE NOTRE STATION Option Santé-Active

le +

**Dynamisez votre cure
avec l'Option Santé-Active !**

Ateliers, cours de gym,
Espace Fitness ...

les Thermes de Gréoux-les-Bains
vous proposent de renforcer
les bienfaits de votre cure
avec un forfait de 6 activités
"à la carte" à sélectionner
selon vos besoins et envies.

En totale Liberté !

Envie d'apprendre à mieux vous nourrir
et reprendre l'activité physique
à votre rythme ?

Ou bien réguler
votre stress durablement ?
Avec l'Option Santé-Active, c'est vous
qui choisissez ce qui vous convient
le mieux parmi près de 15 activités
différentes.



1 MOIS OFFERT
grâce au partenariat



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Bénéficiez
de séance illimitée
de musicothérapie

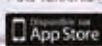
Inscrivez-vous sur le site
www.music-care.com
en rentrant le code
partenaire "CTSPAR"

MUSIC CARE
LE SOIN PAR LA MUSIQUE

Une **solution efficace**
dans le **traitement** de la **douleur**



Plus télécharger l'application:



Les Activités "Santé"

CROSS TRAINING **NOUVEAU**

Pour une vie plus dynamique et afin d'améliorer son capital santé, cette nouvelle activité ludique pratiquée en cours collectif vous fera découvrir des mouvements gymniques, des enchaînements et des jeux adaptés en salle ou en extérieur.

ATELIER "BON DOS" (50 MINUTES)

Cet atelier propose une approche multidisciplinaire. Assurer une ceinture lombo-abdominale solide en corrigeant les déséquilibres musculaires, développer l'endurance des muscles de la statique rachidienne, favorisant ainsi la mobilité et la coordination de l'ensemble du corps.

MARCHE ACTIVE EN EXTÉRIEUR (50 MINUTES)

Lors d'un parcours en plein air, dans un cadre chargé d'histoire, une marche active avec 3 paliers pour effectuer des exercices afin de lutter contre le stress et tonifier les muscles (sous réserve des conditions climatiques).

ATELIER DIÉTÉTIQUE (90 MINUTES)

Avec une diététicienne diplômée, apprenez comment élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids, incontournables en cas d'affections rhumatismales et problèmes respiratoires.

PILATES (50 MINUTES)

Les muscles de posture, c'est-à-dire ceux qui permettent de soutenir le corps debout, sont situés en profondeur. Le Stretching postural les sollicite tout particulièrement, notamment les muscles du dos. Cette technique permet de sculpter en douceur mais en profondeur l'ensemble de votre silhouette.

CARDIO-MUSCULATION (50 MINUTES) **NOUVEAU**

6 Séances de renforcements musculaires pour une première approche dans une salle fitness. Encadré par un moniteur Diplômé d'Etat, vous apprendrez les gestes sûrs, adaptés à toutes les pathologies pour optimiser et renforcer votre système cardio-vasculaire et musculaire.

THERMABIKE (40 MINUTES) (LIMITÉE À 2 SÉANCES)

Soin exclusif : le mouvement rotatif des muscles inférieurs, en piscine thermale, permet de retrouver souplesse et stabilité articulaire des genoux et chevilles ainsi que d'améliorer le retour veineux.

MUSICOTHÉRAPIE (20 MINUTES) **PROTOCOLE MUSIC CARE®**

Technique de relaxation thérapeutique innovante qui utilise les propriétés "psycho-musicales" d'extraits sonores. Alors que vous êtes confortablement installés dans une ambiance sereine, la séance se décompose en 3 phases "en U" : apaisement, détente et redynamisation. Votre corps se libère progressivement de toutes ses tensions.

Les Activités "Mieux-être"

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (30 MINUTES) **NOUVEAU** (LIMITÉ À 1 SÉANCE)

Méthode douce, authentique et originale qui encourage le corps à reconstituer son propre équilibre en soutenant le processus biologique naturel.

AQUAGYM (40 MINUTES)

Pour vous tonifier en douceur, cette séance de 30 minutes de gymnastique dispensée par un éducateur sportif est suivie de 10 minutes de jets sous-marins.

LIT HYDROMASSANT (15 MINUTES)

Relaxant et décontractant. Vous êtes étendu sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre dos et le corps entier en mouvements circulaires.

Jean-Philippe BARTOLOTTA - notre Coach Sportif

Venir en cure à Gréoux-les-Bains dans un but curatif me semble le moment le mieux choisi pour se poser les bonnes questions en termes d'hygiène de vie. Douleurs, raideurs, troubles de l'équilibre mais aussi troubles respiratoires sont autant de pathologies récurrentes contre lesquelles nous luttons. La réponse est bien évidemment thermale mais aussi pluridisciplinaire. En soutien des soins traditionnels à base d'hydrothérapie et de kinésithérapie, bénéficiez d'un accompagnement spécifique fondé sur le réentraînement à l'effort, la relaxation, la redécouverte de son corps.

Sous forme d'ateliers en petit collectif et suivant nos méthodes exclusives (l'Option Santé Active), apprenez à soulager les douleurs chroniques du dos, améliorer la flexibilité, parfaire condition physique et qualité de vie. Des séances personnalisées sous la forme de coaching individuel, permettent de pratiquer, sous les directives de moniteurs diplômés d'état, étirements, exercices de musculation et d'endurance.

QI GONG (75 MINUTES)

Ensemble d'exercices doux visant à l'amélioration de la santé par un travail de rééquilibrage physique, émotionnel, énergétique, nerveux et psychique grâce aux postures et aux mouvements lents parfaitement maîtrisés.

MODELAGE SPECIAL DOS (30 MINUTES) (LIMITÉ À 1 SÉANCE)

Modelage régénérant aux huiles essentielles, qui procure une agréable sensation de bien-être et une réelle relaxation. Idéal pour stimuler et détendre les muscles dorsaux et la colonne vertébrale.

SOPHROLOGIE (50 MINUTES)

Pour mieux gérer votre stress, le thérapeute propose un ensemble de techniques de relaxation et de connaissance de soi.

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT (60 MINUTES) **NOUVEAU**

En position allongée, apprendre à déjouer tous nos automatismes. Une praticienne y enseigne à prendre conscience de toutes ses sensations et à refaire le déroulé de chaque geste autrement que de manière machinale.

Bon à savoir

Composez votre forfait à votre guise.

Exemple :
Le Forfait Santé-Active idéal de Caroline :
1 Atelier diététique
+ 1 séance de sophrologie
+ 2 ThermaBike
+ 1 séance de musicothérapie
+ 1 séance de QiGong.

L'Option Santé-Active est aussi accessible à votre Accompagnant.

Aubaine !

Réservez votre forfait Santé-Active en même temps que votre cure et bénéficiez d'un tarif préférentiel :

140 € au lieu de 150 €

LE SPA THERMAL

Le Spa Thermal est ouvert du lundi au samedi inclus,
le matin ou l'après-midi selon les périodes*.

Votre conjoint, votre ami ou vos enfants, ne souhaitent pas faire de cure : au cœur du Service Premier, notre Spa Thermal les accueille pour une parenthèse de détente ou de découverte de soins thermaux.

Bien entendu, ces activités sont également accessibles à tous les curistes!

- Spa Liberté, Découverte, Sérénité et Délices et Premium.
- Soins Essentiels d'hydrothérapie : AquaGym, bain de kaolin, onnée thermale, jets de forte pression en piscine, bain reminéralisant.
- Les autres soins : Modelage, Lift visage, Lit hydromassant, Aquamodelage.
- Cellu M6 Endermologie : l'endermologie utilise la technique du palper-rouler pour lutter efficacement contre les graisses et le relâchement cutané.

* Information, Réservation au **0 826 468 185** Service 0,15 € / min
+ prix appel

Ouvert du 07 mars au 08 avril, du 20 novembre au 16 décembre le matin
et du 10 avril au 18 novembre en après-midi.



Escapades SPA

Ce sont des demi-journées (qu'il vous est loisible de multiplier à votre gré) de pleine détente, de bien-être et de soins attentifs dans un environnement naturel et revivifiant.

Spa Liberté

- 1 Bain thermal hydromassant (10 mn)
- + Accès à la piscine Claire de relaxation et jets sous-marins
- + Accès au Bain de vapeur.

40 €



Spa Découverte

- 1 Bain de kaolin en apesanteur
- + 1 Lit hydromassant (15 mn)
- + Accès à la piscine Claire de relaxation et jets sous-marins
- + Accès au Bain de vapeur
- + Espace de Relaxation.

65 €



Spa Sérénité

- 1 Modelage sous l'ondée thermique (15 mn)
- + 1 Bain de kaolin en apesanteur
- + 1 Lit hydromassant (15 mn)
- + Accès à la piscine Claire de relaxation et jets sous-marins
- + Accès au Bain de vapeur
- + Espace de Relaxation.

85 €



Spa Délices

- 1 Grand Aromassage Relax Decléor (45 mn)
- + 1 Ondée thermique hydromassante (15 mn)
- + 1 Bain de kaolin en apesanteur
- + Accès à la piscine Claire de relaxation et jets sous-marins
- + Accès au Bain de vapeur
- + Espace de Relaxation.

110 €

Spa Premium

- Grand Rituel Corps et Visage Ren'essence (60 mn)
- + 1 Bain hydromassant (10 mn)
- + 1 Bain de kaolin en apesanteur
- + Accès à la piscine Claire de relaxation et jets sous-marins
- + Accès au Bain de vapeur
- + Espace de Relaxation.

140 €



THERMES PLUS®

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE !

Vous êtes inscrit automatiquement !

C'est gratuit, sans démarche de votre part, il suffit d'être majeur et d'effectuer une cure de 18 jours de soins ou un forfait de 6 jours de soins minimum.

Vous gagnez des Points Soleil

Vous recueillez l'année suivante des points selon le type de séjour que vous effectuez dans notre Maison :

- **Cure classique complète de 18 jours et/ou cures spécifiques.**
- **Mini-cures thermales.**
- **Séjours Compagnie des Spas®** de 2 à 6 jours.
- **Hébergement** (hôtel et résidences) dans nos maisons.
- **Achats à la boutique** Ateliers du Soleil (minimum d'achats de 30 €).
- **Soins d'esthétique** à l'Institut de Beauté de votre station (minimum d'achats de 50 €).
- **Parrainage Club des Amis.**

Utilisez votre Chèque Bon Point pendant votre séjour

Le montant du Chèque Bon Point dépend du nombre de points Soleil accumulés lors de vos précédents séjours. Il vous est remis à votre demande lors de votre cure.

Il peut être utilisé :

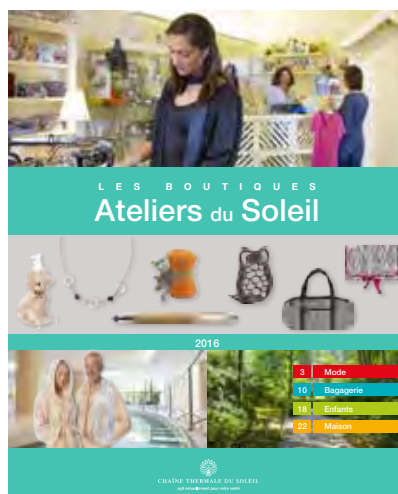
- Sur tous les **achats Ateliers du Soleil** dans nos boutiques (hors produits Decléor).
- Pour le **règlement de l'hébergement** de nos stations, selon les stations.
- Pour les **formules de restauration** dans les stations les proposant (minimum de 35 €, hors bar et cave).

On vous tient au courant !

- Dans chaque station, **un animateur Thermes Plus** se tient à votre disposition pour vous informer et vous guider dans vos démarches.
- Votre **relevé de points** vous est remis **lors de votre arrivée en station.**
- Notre **brochure Thermes Plus annuelle (avec son règlement)** est à votre disposition dans **toutes les stations !**



BON PLAN !
Des Points Thermes Plus supplémentaires pour tous ceux qui réservent leur cure 2018 (sauf septembre et octobre) pendant leur cure. Renseignez-vous !



LE CLUB DES AMIS

UN CLUB TRÈS PRISÉ DES ADEPTES DU THERMALISME



Nos Amis en ligne



SUR NOTRE SITE CHAINETHERMALE.FR

- Découvrez notre Club des Amis de la Chaîne Thermale du Soleil.
- Notre newsletter en ligne "Bleu Soleil".
- Le formulaire de parrainage directement accessible.

SUR FACEBOOK®

La vie du Club des Amis, en direct, animations, réunions, petites attentions, ...

Rejoignez-nous !

[www.facebook.com/
chainethermaledusoleil](http://www.facebook.com/chainethermaledusoleil)

Inscrivez vous !

C'est gratuit, et réservé aux curistes majeurs ayant effectué une cure classique complète ou un séjour de remise en santé d'au moins 6 jours. Vous êtes accueillis pendant votre séjour pour un verre de l'amitié du Club des Amis !

Parrainez des filleuls !

Dès votre adhésion au Club des Amis de la Chaîne Thermale du Soleil, vous pouvez parrainer les personnes de votre entourage (famille ou amis, hors conjoint) que vous aurez motivées à découvrir les bienfaits d'une cure thermique.

Ce parrainage doit se faire alors que le filleul n'a jamais effectué ni même débuté une cure thermique au sein de notre groupe Chaîne Thermale du Soleil.

Complétez le bulletin de parrainage sur notre site ou adressez-le par courrier au 32, Avenue de l'Opéra - 75002 PARIS !

Pour vous alors, de petites attentions pour fêter Noël et l'été !

Bravo, vous voilà parrain confirmé !

Lorsque votre filleul effectue sa première cure ou son premier séjour de remise en santé thermique.

Pour vous :

- une **dispense des arrhes thermales** pendant les deux années qui suivent la cure de votre filleul.
- Vous recevez **des points Soleil Thermes Plus**.
- Vous êtes convaincant auprès de vos filleuls : dès **3 parrainages confirmés** la même année, les **Lauriers des Sources** s'ajoutent aux Points Soleil.



BON PLAN !
Si vous faites partie
des meilleurs parrains
vous serez invités
au Week-end de Prestige,
dans un site régional
français.

Renseignez-vous auprès des hôtesses en station ou de nos Animateurs Club des Amis qui vous guideront et seront heureux de vous compter parmi leurs Amis !

SE RENDRE A GRÉOUX

Garrigues embaumées, champs de lavande, cigales et ciel de Haute-Provence, pays chanté par Giono, où s'élancent les Alpes et s'enfonce le Verdon ...

Voici le parcours à suivre si vous venez...



Par train :

Gares TGV : Marseille-Saint-Charles TGV (93 km) - Aix-en-Provence TGV (78 km) - Avignon TGV (153 km). L'acheminement de vos valises par la SNCF est conseillé pour faciliter votre arrivée.

Des gares à la station :

Correspondance en autocar depuis Marseille et Manosque.

Renseignez-vous auprès de la gare routière de Manosque (04 92 87 55 99)

Par route :

A7, sortie Senas ou Aix-en-Provence Ouest, direction Meyrargues-Gap - A51 sortie 17 Gréoux-les-Bains ou Manosque sortie 18.



Pensez au covoiturage pour partager les frais de route et des moments de convivialité avec Bla bla car sur notre site www.chainethermale.fr.



Par avion :

Aéroports de Marseille-Provence (88 km), Toulon-Hyères (173 km) ou Nice-Alpes-Côte-d'Azur (234 km).



NOS HÉBERGEMENTS

Comment ne pas trouver l'hébergement de votre choix à Gréoux-les-Bains ?

Les Hôtels-Restaurants : Mas de la Crémaillère *** et Le Verdon **

Les résidences Meublées : Les Grands Pins***, Le Mistral**, L'Olivier**

Les Amandiers**.

Un point commun : La réservation plus : 1 seule réservation = hébergement + Cure (sans versement d'arrhes thermales).

HÔTEL RESTAURANT LE MAS DE LA CRÉMAILLÈRE*** 1

776 Avenue des Thermes - 04800 Gréoux-les-Bains -

0 826 46 81 82 - Fax 04 92 78 19 80

www.mascremailleregreoux.com - lacremaillere@chainethermale.fr

Un accueil chaleureux dans la vraie tradition de l'hospitalité méridionale. 51 chambres et junior suites climatisées aux reflets d'ocre ensoleillé.

Cuisine Santé-Nature® inspirée des principes diététiques culinaires de Michel Guérard, et Cuisine d'Appétit régionale et "Simple et bon", la nouvelle approche de la cuisine Détox.

Confort et Animations

- WiFi gratuit.
- Piscine d'été privée (mi-mai à mi-septembre).
- Balades organisées.
- Navette privée vers les Thermes.
- Etablissement climatisé.
- Atelier diététique.
- Terrasse ou jardin.
- TV LED avec bouquet satellite.
- Sèche-cheveux.
- Parking privé, gardé et vidéo surveillé.
- Mini-bar, coffre-fort.
- Apéritif musical 1 fois/semaine.
- Service Réception 24h/24.



Hôtels Crémaillère et Verdon :

Pour toutes arrivées entre le 07 Mars et le 10 Avril, 2 ateliers au choix offerts : Musicothérapie ou Gym Ball ou Marche Active.

Pour le milieu et la fin de saison, voir les offres de l'Espace VIP page 38.



HÔTEL RESTAURANT LE VERDON** 2

43 Avenue du Colombier - 04800 Gréoux-les-Bains -

0 826 46 81 83 - Fax 04 92 70 43 99

www.hotel-le-verdon.fr - leverdon@chainethermale.fr

Dans un parc arboré, baigné de soleil, un hôtel sympathique et confortable avec l'agrément d'un programme d'animations fourni et de soirées dansantes. 64 chambres avec balcon privé.

Confort et Animations

- WiFi gratuit.
- Accès gratuit au centre de loisirs du Colombier.
- Détente, piscine d'été (de juin à septembre).
- Balades organisées.
- Navette gratuite assure la liaison avec l'Etablissement Thermal et le village.
- Cuisine traditionnelle et provençale.
- Etablissement climatisé.
- Animations culturelles et diététiques.
- Balcon.
- TV LED.
- Sèche cheveux.
- Possibilité de location de parking fermé et gardé (voir tarifs à votre arrivée).
- Buffet dansant 1 fois/cure.



SPA :
Remise de 10 %
pour vous
et votre accompagnant*
et valable sur tous nos
hébergements.

* Valable sur les forfaits Spa Découverte, Sérénité, Délices et Premium.

RÉSIDENCE LES GRANDS PINS*** 3

Chemin de Babaou - 04800 Gréoux-les-Bains - 0 826 46 81 81 - Fax 0826 46 81 86

www.chainethermale.fr

À deux pas des thermes, jouxtant le parc thermal, des studios avec douche lumineuse et confortables qui disposent tous d'une loggia privée.

Confort et Animations

- Accueil 7/7 de 8h à 19h30 (du 06/03 au 16/12).
- Téléphone direct.
- Ascenseur.
- WiFi gratuit.
- Buanderie : 7 €.
- Parking extérieur ou possibilité d'accès à un garage fermé (90 € par séjour de 20 à 22 nuits, ou 10 € à la journée).
- Supplément enfant de moins de 12 ans uniquement : 15 € par jour (gratuité pour enfant de moins de 3 ans).
- Accès gratuit au centre de loisirs du Colombier.
- Linge fourni et lit fait à l'arrivée.
- Cuisine équipée.
- TV LED.
- Terrasse.
- Petits déjeuners (consulter les tarifs à votre arrivée).
- Pot d'accueil.



RÉSIDENCES LES HAUTES PLAINES** - LE MISTRAL - L'OLIVIER - LES AMANDIERS

4

291 Avenue du Colombier - 04800 Gréoux-les-Bains - 0 826 46 81 81 - Fax 0826 46 81 86

www.chainethermale.fr.

Pour les amoureux d'indépendance et de nature, de charmants studios bien équipés avec cuisinettes intégrées et balcon privé, reliés aux Thermes par navette. Tout près du centre de loisirs, un séjour au bon rapport qualité/prix.

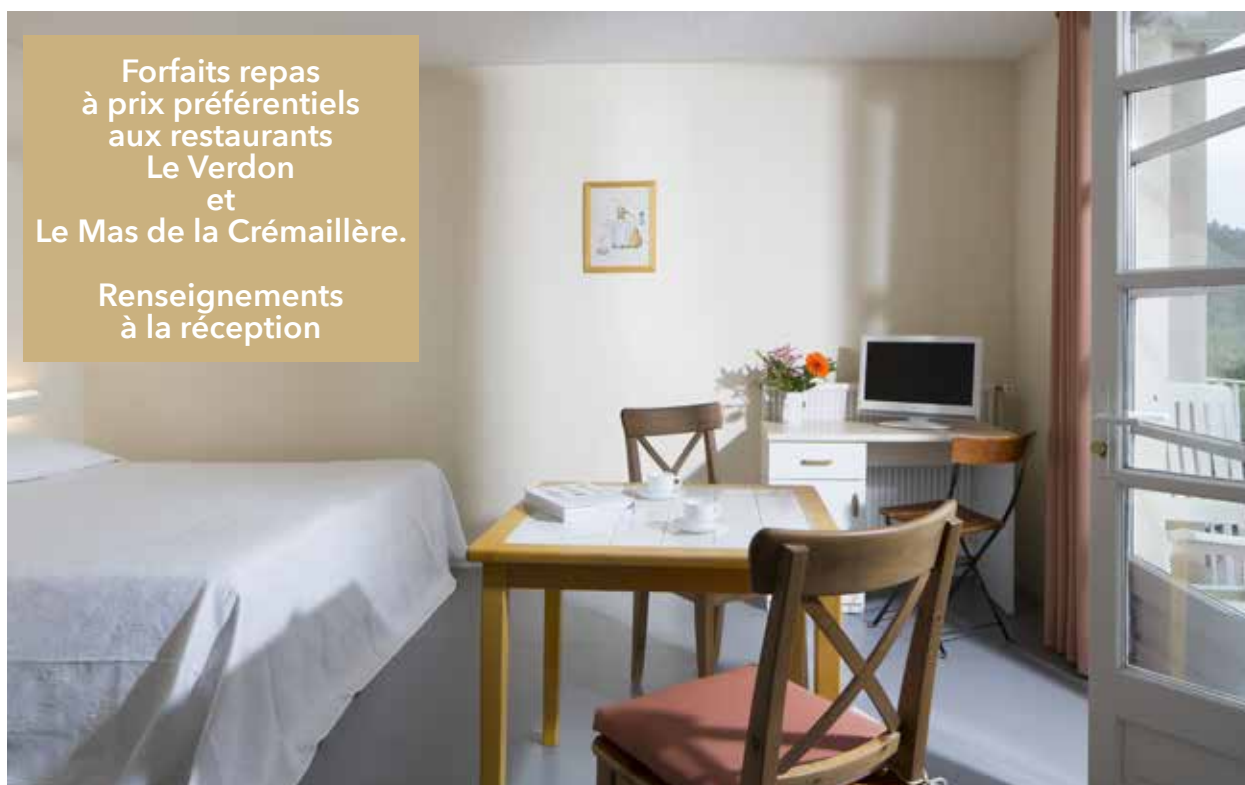
Confort

- Accueil 7/7.
- Téléphone direct.
- Ascenseur.
- WiFi gratuit.
- Laverie : 7 €.
- Balcon.
- Parking extérieur fermé.
- Supplément enfant de moins de 12 ans uniquement : 13 € par jour (gratuité pour enfant de moins de 3 ans).
- Accès gratuit au centre de loisirs du Colombier.
- Supplément animal domestique : 7 €/jour/animal uniquement à la Résidence l'Olivier.
- Linge fourni et lit fait à l'arrivée.
- Cuisine équipée.
- TV LED.
- Petits déjeuners (consulter les tarifs à votre arrivée).
- Navette gratuite.



Forfaits repas
à prix préférentiels
aux restaurants
Le Verdon
et
Le Mas de la Crémaillère.

Renseignements
à la réception



TARIFS* SÉJOURS

HÔTEL RESTAURANT LE MAS DE LA CRÉMAILLÈRE***

Ouvert du 2 avril au 16 décembre 2017.

Tarifs cure classique 21 jours - par nuit.

PRESTATIONS (prix par personne)		02.04 au 06.05 17.09 au 16.12		07.05 au 15.07		16.07 au 16.09	
		Expo SUD	Autre Expo.	Expo SUD	Autre Expo.	Expo SUD	Autre Expo.
Pension complète	1 pers.	135 €	123 €	143 €	131 €	150 €	138 €
	2 pers.	102 €	96 €	106 €	100 €	110 €	104 €
Demi-Pension	1 pers.	113 €	101 €	121 €	109 €	128 €	116 €
	2 pers.	80 €	74 €	84 €	78 €	88 €	82 €

Prix par nuit à partir de 15 nuits - Taxe de séjour en sus - Chambres avec jardin privatif ou junior suite : 14€/nuit - Animaux : 8€/jour.

HÔTEL RESTAURANT LE VERDON**

Ouvert du 06 mars au 25 novembre 2017.

Tarifs cure classique 21 jours - par nuit.

PRESTATIONS (prix par personne)		06.03 au 06.05 17.09 au 25.11		07.05 au 15.07		16.07 au 16.09	
		Douche WC	Grand Confort	Douche WC	Grand Confort	Douche WC	Grand Confort
Pension complète	1 pers.	90 €	98 €	94 €	103 €	101 €	113 €
	2 pers.	76 €	80 €	78 €	82 €	82 €	87 €
Demi-Pension	1 pers.	80 €	88 €	84 €	93 €	91 €	103 €
	2 pers.	66 €	70 €	68 €	72 €	72 €	77 €

Prix par nuit à partir de 15 nuits - Taxe de séjour en sus - Exposition sud-est : supplément 8€/chambre/nuit - Lit complémentaire : 30 €/nuit (uniquement en chambre grand confort sud-est) - Animaux : 8€/jour. Possibilité de location parking fermé : 8 €/jour.

RÉSIDENCE LES GRANDS PINS***

Ouvert du 6 mars au 16 décembre 2017.

Tarifs cure classique 21 jours - Forfait de 20 à 22 jours.

Studios 2 personnes maximum	Du 06.03 au 22.04 et du 07.11 au 16.12	Du 23.04 au 15.07	Du 16.07 au 06.11
Angle - Façade extérieure	790 €	1030 €	1150 €
Standard - Façade extérieure	900 €	1130 €	1270 €
Etage ou Rez-de-chaussée Façade intérieure	1070 €	1330 €	1490 €
Dernier niveau Façade intérieure	1250 €	1410 €	1580 €

RÉSIDENCE LES HAUTES PLAINES** - MISTRAL - AMANDIERS - OLIVIER

Le Mistral : ouverture du 15 mars au 26 novembre.

Les Amandiers : ouverture du 22 mars au 3 décembre.

L'Olivier : ouverture du 8 mars au 10 décembre.

Tarifs cure classique 21 jours - Forfait de 20 à 22 jours.

Studios 2 personnes maximum	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison
	Du 06.03 au 22.04 et du 07.11 au 10.12	Du 23.04 et 15.07	16.07 et 06.11
Studio 17 m ² Rez-de-chaussée ou étage	700 €	750 €	860 €
Petit studio proximité ascenseur.	690 €	740 €	860 €
Studio étage 23 m ² . ou Studio Angle 18 m ² . Dernier étage 17 m ² .	760 €	830 €	990 €
Studio dernier étage 23 m ² ou Studio Angle 18 m ² .	790 €	880 €	1010 €
Appartements Amandiers étage 3 personnes. Provence Rez-de-chaussée 2 pièces 3 personnes	1170 €	1260 €	1450 €
Appartements Amandiers dernier étage 3 personnes	1230 €	1330 €	1520 €

Mistral Expo. Sud - Amandiers Expo. Sud - Olivier Expo. Sud-Est : supplément 30€/séjour.

Informations communes à nos résidences de Gréoux : Parking Extérieur Gratuit. L'aire de stationnement réservée aux résidents n'étant pas un parking gardé, notre Société décline toute responsabilité en cas de dommages, de quelque ordre qu'ils soient, qui pourraient affecter votre véhicule.

Informations communes aux deux hôtels : Animaux : non admis au restaurant. Pour toutes les résidences : Intervention ménage : 47 € la vacation.

* Ces séjours sont donnés hors taxes légales de séjour, et sous réserve des modifications tarifaires et de possibles modifications dans les dates d'ouverture et des saisons.



Michel Guérard

*Chef triplement étoilé
Créateur de la Grande
Cuisine Minceur® et
de la Cuisine Santé Nature®,
a publié sa nouvelle Bible
Gourmande "Minceur
Essentielle", en vente dans
nos stations.*

CUISINE SANTÉ NATURE®

La Cuisine Santé-Nature® en exclusivité

Il y a plus de 35 ans, Michel Guérard créait la Cuisine Minceur®, amincissante et savoureuse.

Toujours soucieux d'innover pour le goût et la santé, le Grand Chef a poursuivi ses recherches en mettant au point la Cuisine Santé-Nature®. Exclusivité Chaîne Thermale du Soleil, cette cuisine conjugue santé et gourmandise pour tous ceux qui désirent doter leur séjour thermal d'un plus nutritionnel.

Le principe de la Cuisine Santé-Nature®

Déclinée en 150 recettes (pendant 21 jours on ne mange pas deux fois le même mets !).

Elle utilise des produits sélectionnés pour leurs qualités nutritives et leur grande fraîcheur.

Aussi on y retrouve des acides gras insaturés (les fameux omégas), légumes secs, riches en protéines végétales, fruits et légumes pour leurs apports en anti-oxydants naturels et vitaminés.

Les bénéfices de cette cuisine d'équilibre

Les personnes en surpoids s'allègent de quelques kilos. L'appétit se modère et se stabilise.

L'indice de glycémie et la tension artérielle s'améliorent. Le transit et l'assimilation des aliments se rectifient. La peau et le sommeil apprécient aussi. Et l'on retrouve très vite tonus et vitalité durables. Effet "detox", dès 2 jours, effet rééquilibrer, dès 1 semaine et effet véritable cure "intérieure" à l'issue de 3 semaines !



"SIMPLE ET BON" UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA CUISINE DETOX

7 jours de "reboot" alimentaire :

Ultra digeste : adieu gluten, lactose, protéines carnées, additifs en tous genres, farines et sucres raffinés !

Ultra simple : des produits, issus de filières biologiques ou raisonnées, traités le plus simplement possible pour retrouver le plaisir des saveurs issues de la Nature !

Ultra bon : "cocktails" colorés, grandes assiettes façon "mezze", desserts sains mais gourmands, de vrais repas pour un rééquilibrage alimentaire en profondeur !

ANNUAIRE PRATIQUE

Liste des hébergements

LES HOTELS :

1 hôtel 4* :

La Villa Borghese - Voir page 62

3 hôtels 3*, dont :

Mas de la Crémaillère - Voir page 48

4 hôtels 2*, dont :

Le Verdon - Voir page 49

La Fontaine - Voir page 62

La Castellane - Voir page 62

1 hôtel 1*

Le Chemin Neuf - Voir page 62

1 hôtel non classé

Le Logis de la Rose - Voir page 62

LES RÉSIDENCES

2 Locations Hôtelières

2 Résidences 4*

7 Résidences 3*, dont :

Les Ecureuils - Voir page 65

Les Grands Pins - Voir page 49

Mas de l'Orangerie - Voir page 65

Lou Paradou - Voir page 64

Château Laval - Voir page 65

9 résidences 2*, dont :

Vallon Paradis - Voir page 64

L'Aventurine - Voir page 64

Les Ecureuils - Voir page 65

Les Amandiers

L'Olivier

Le Mistral

Le Moulin - Voir page 62

Saint-Annette - Voir page 66

9 Résidences non classées dont :

Les Hauts de Gréoux - Voir page 62

La Castellane - Maison Rose - Voir page 62

RÉSIDENCES - STUDIOS LOCATIONS :

Le Clos des Oliviers - Voir page 65

Lou Cigaloun - Voir page 64

VILLAGE CLUB*** :

Domaine de Château Laval - Voir page 65

CAMPINGS

1 camping 4* :

Verdon Parc - Voir page 63

3 campings 3* dont :

Le Regain - Voir page 66

Le Verseau - Voir page 66

La Pinède - Voir page 67

1 Aire de Stationnement

En dehors de Gréoux :

1 camping 3*

1 camping 2*

Le Bleu Lavande - Voir page 66

1 camping 1*

Le Pré de la Combe - Voir page 66

560 MEUBLÉS

3 AGENCES IMMOBILIÈRES DONT :

Verdon Agence ORPI - Voir page 66



GRÉOUX-LES-BAINS ET SA REGION

Sous le ciel de Provence, un village vivant et animé

Dès le 1er siècle, les Romains s'installent à proximité de la source d'eau chaude et édifient des thermes, à l'endroit du très beau bâtiment thermal actuel, troglodytique en pierre de Rognes. Le vieux village dominé par son château dit des Templiers se découvre à pied. Ses ruelles étroites, entrecoupées d'escaliers vous conduiront jusqu'à la porte en arc brisé, ouverte sur la cour intérieure du château où se déroulent, durant l'été, des manifestations culturelles.

DANS LA SALLE DES GARDES

Expositions permanentes de mars à novembre. Chaque mois une nouvelle exposition à découvrir. Ouverture tous les jours (sauf mardi) de 15h30 à 18h30. Entrée libre.

DANS LA COUR DU CHATEAU

Le programme des "Soirées du Château". Spectacles, concerts, humour, lyrique. Un programme coloré, varié et en plein air pour vos soirées d'été.

CINÉMA SOUS LES ÉTOILES

Le Cinéma de Pays prend place sous le ciel étoilé de la cour du Château des Templiers. En juillet et en août : projections en plein air (04 92 78 13 25) et Ecociné Verdon (toute l'année) avec la salle de cinéma du Centre de Congrès l'Etoile.

Séances tous les jours, renseignements au 04 92 79 82 18.

LE PLATEAU DE VALENSOLE

Au bord du Verdon, de la Durance et de la Bléone et contre les pans des Préalpes, les champs de céréales et de lavandins se partagent en véritable patchwork or et violet (de fin juin à fin août).

ESPARRON DE VERDON

Le château et son donjon du XIIe siècle semblent surveiller le lac qui fait la joie des amateurs de voile, de canoë et de pêche.

MOUSTIERS SAINTE-MARIE

Au pied d'une immense falaise d'où s'échappe un torrent qui dévale en cascades successives, le village abrite de multiples ateliers et boutiques de faïence.

LES GORGES DU VERDON

Frontière naturelle entre le Var et les Alpes de Haute-Provence. Le grand canyon court sur 21 km de Rougon au débouché du Lac de Sainte-Croix-Pont de Galetas. Ses falaises peuvent s'élever de 250 à 700 m, dominant les tourbillons des eaux turquoise ouvertes - d'où son nom "le Verdon". Une dizaine de sentiers balisés (Martel et l'Imbut sont les plus connus) s'offrent aux randonneurs chevronnés.

SAINT-MICHEL L'OBSERVATOIRE

La luminosité du ciel de la région fit choisir ce village pour l'installation d'un observatoire équipé de son premier télescope en 1943. Le Centre est ouvert au public le mercredi après-midi (visite de la coupole du grand télescope).

LE CHATEAU DE SAUVAN (XVIII^E)

"Le palais provençal de la dernière amie de la Reine Marie-Antoinette" ouvert du 1^{er} février au 15 novembre. En été, Visites tous les jours à 15h30.

L'IMPOSANT MONASTÈRE

DE GANAGOBIE qui date du X^e siècle et où se sont installés les Bénédictins de Hautecombe, occupe un site exceptionnel sur un plateau qui domine la Durance (350 mètres de dénivelé). Fermé le lundi.

MANOSQUE

Passée la porte Saunerie, vous découvrirez la vieille ville, placettes, fontaines et "andrônes", souvenirs moyenâgeux. La Rue Grande, principale artère commerçante, mène à l'Eglise Saint-Sauveur, typique du roman provençal puis à la place de l'Hôtel de Ville (XVIII^e) où fut récemment restaurée Notre-Dame-de-Romigier, première église chrétienne édifiée vers le V^e siècle. Hors les murs, la Fondation Carzou voisine avec le Centre Jean Giono.



Des animations toute l'année !

Pendant toute l'année de nombreuses animations et fêtes de villages traditionnelles sont organisées en Provence.

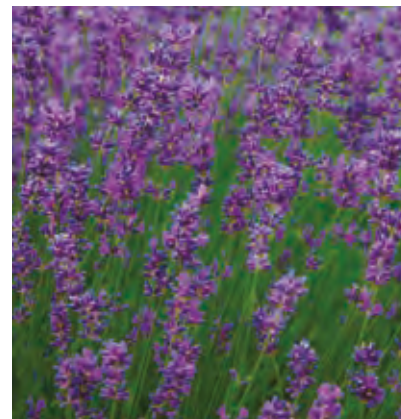
Nous avons sélectionné, pour vous, les incontournables :

Gréoux-les-Bains :

- **NOUVEAU** Le Film Verdon Secret : des images à couper le souffle dans le plus grand canyon d'Europe sur écran géant, en 3D, toute l'année.
- Fin avril - début mai : Printemps musical international de Provence.
- De avril à novembre : Foires artisanales "Artisans sans vitrine", "Marché aux senteurs", brocantes, vides greniers.
- Foire du 1er mai : rue Grande et avenue des Marronniers.
- De mai à octobre : Les dimanches musicaux : concerts gratuits dans le Parc Morelon, Les Samedis de Pauline : bals musettes gratuits Placette Pauline.
- 14 juillet : feu d'artifice tiré du Château et bal parking des Marronniers.
- En juillet et août : Les soirées du Château : programmation de concerts, spectacles, humour, lyrique,... Les Nocturnes : marché dans les rues du village tous les vendredis soirs.
- Gréoux Jazz Festival en septembre.
- Pendant les vacances de la Toussaint : Foire aux santons au Centre de congrès l'Etoile. Pendant 10 jours les traditions provençales sont à l'honneur avec de nombreux santonniers venus de toute la Provence et de multiples animations pour tous.
- Au printemps et à l'automne, les Conférences de l'Etoile au Centre de Congrès l'Etoile. Conférences thématiques traitant de sujets liés au patrimoine, histoire, nature,...
- A l'Etoile, ce soir, programmation d'une pièce de théâtre, un vendredi soir par mois au Centre de Congrès l'Etoile.

Valensole :

- La fête de la lavande en juillet.



Découvrir en marchant

DES RANDOS NATURE

Le Plateau de Valensole : Visite d'une distillerie de lavande et d'un élevage de chèvres.

Le Canyon d'Oppédette (Luberon) : randonnée passionnante autour du fameux canyon. Passages de vasques et superbes points de vue.

Le Sentier Martel : les Gorges du Verdon, de l'intérieur. De nombreux passages aériens, d'autres équipés de marches métalliques : 6 heures de marche, un régal !

DES RANDOS INSOLITES

- À la rencontre du Castor.
- Sentiers des plantes comestibles.
- Randonnée au crépuscule.

DE LA BALADE AU "FREE RIDE"

300 km de sentiers VTT balisés pour découvrir le "Verdon des Collines". Avec l'office du Tourisme, à travers l'espace VTT unique, entre Gréoux et Esparron de Verdon, plusieurs parcours de 3 à 40 km.

Rando des lavandes, Lacs et Liberté.

BALADES À VÉLO À ASSISTANCE ELECTRIQUE

Location de vélo et VTT ou balade organisée, Gréoux-les-Bains est la seule destination des Alpes de Haute-Provence à proposer ce moyen de déplacement doux, idéal pour se balader dans les proches environs avec son autonomie de 60 km.



Une multitude d'activités pour toute la famille

- Centre de loisirs "Le Colombier".
- Ouverture de la piscine : de juin à septembre.
- Beach volley et beach soccer.
- Badminton et Ping-pong.

Sports d'eau vive : canoë, kayak, rafting, hydro speed, randonnées aquatiques : au départ de Castellane.

Pêche : Sur une quinzaine de kilomètres, lacs et cours d'eau de 1ère catégorie se succèdent. Pour les "mordus", Gréoux vous propose de découvrir un parcours "No Kill". (documentation disponible à l'Office)

CARNET PUBLICITAIRE

Liste participants hébergements, Renseignements utiles.....	Page 58
Soyez les bienvenus à Gréoux, Tourisme, Loisirs	Pages 58 à 61
Hôtels-Restaurants	Pages 62 et 65
Résidence hôtelière, Studios, Meublés, Locations	Pages 62 à 67
Campings	Pages 66-67
Restaurants, Supermarché, Commerces Produits du terroir, Spécialités, Douceurs, Services, Beauté, Santé.....	Pages 58, 60, 67 à 71
Transports, Taxis, Excursions	Page 70
Fournisseurs, Partenaires des Thermes de Gréoux	Page 72

À l'usage des curistes de toutes les stations de la Chaîne Thermale du Soleil (quel que soit celui qui fournit l'hébergement)

- Une assurance **ANNULATION/INTERRUPTION** (voir ci-après)
- Une garantie **ASSISTANCE** (voir ci-après)

Ces conditions sont accordées sous réserve des dispositions et exclusions prévues au sein de la notice d'information, disponible sur demande auprès des services de réservation de la Chaîne Thermale ou de DIOT email mccatainne@diot.com ou 01 44 79 63 26

Annulation/Interruption

CES GARANTIES NE CONCERNENT QUE LES FRAIS D'HÉBERGEMENT.

Garantie du remboursement* :

- **des frais d'annulation** non récupérables restés à la charge du curiste et facturés par les hôteliers, les agences de location ou toute autre personne, dans la limite de 800 € par bulletin d'adhésion, en cas de :
 - décès, maladie grave dûment constatée par une autorité médicale compétente, accident grave entraînant une hospitalisation ou interdisant tout déplacement du curiste, d'un membre proche de sa famille ou de la personne qui l'accompagne, **si celle-ci est "adhérent" au contrat,**
 - refus de prise en charge de la cure par la Sécurité Sociale.*Cette énumération n'est pas exhaustive.*

- **des frais de séjour non utilisés, en cas d'interruption** de la cure et pour la période restant à courir jusqu'à la fin de la cure, à concurrence de 40 € par jour et par personne, plafonnés à 800 € par bulletin d'adhésion, en cas de :
 - décès, maladie grave ou accident grave du curiste ou membre proche de sa famille ou de la personne qui l'accompagne, **si celle-ci est "adhérent" au contrat,**
 - interdiction médicale de poursuivre la cure.*Cette énumération n'est pas exhaustive.*

(*): Sous déduction d'une franchise de 10 % du montant des dommages indemnisés.

NON PRIS EN CHARGE LES FRAIS D'INSCRIPTION ET DE CURE, DE RESTAURATION, LES EXTRAS DIVERS ET LES FRAIS DE TRANSPORT.

Assistance

Garantie, pendant toute la durée de la cure, en cas de maladie ou d'accident du curiste ou de la personne qui l'accompagne, **si celle-ci est "adhérent" au contrat,** permettant de bénéficier des prestations suivantes :

- rapatriement médical,
- prise en charge du retour de la personne qui l'accompagne, *en cas de rapatriement médical du curiste,*
- mise à disposition d'un billet aller/retour avec prise en charge des frais d'hôtel (80 € TTC par nuit avec un maximum de 7 jours), pour une personne désignée par l'adhérent, en cas d'hospitalisation, sur place, supérieure à 5 jours,
- prise en charge d'un billet aller/retour en cas de retour anticipé par suite d'un décès, d'une maladie grave ou d'un accident d'un membre proche de la famille,
- rapatriement du corps, à concurrence des frais réels.

SEULES LES PRESTATIONS ORGANISÉES AVEC L'ACCORD D'EUROP ASSISTANCE SONT PRISES EN CHARGE.

Attention : l'assistance ne concerne que les personnes domiciliées en FRANCE MÉTROPOLITAINE, à MONACO, en ANDORRE et en BELGIQUE.



Pour adhérer au contrat souscrit par la chaîne THERMALE DU SOLEIL, **votre demande doit être formulée au moment de l'inscription pour votre logement, à défaut, au plus tard, dans les 30 jours qui suivent l'inscription :**

Merci de : **1** compléter le document ci-dessous, **2** joindre un chèque à l'ordre de DIOT SA, **3** adresser l'ensemble sous pli à l'adresse suivante : **DIOT SA - Service THERMASSISTANCE : 40 rue Laffitte - 75009 PARIS - Tél. 01 44 79 63 26**

POUR 1 ADHÉRENT : 43 €

POUR 2 ADHÉRENTS : 74 €

1^{er} ADHÉRENT

2^e ADHÉRENT

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal - Ville

E-mail

Règlement à DIOT de

43 €

OU

74 €

Nom de la Station de Cure

Date de versement des arrhes pour le logement

Date du 1^{er} Jour de Cure

DIOT. Société de Courtage d'Assurances et de Réassurances. SA à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 1 820 800 € - 582 013 736 RCS PARIS - N° TVA FR 92 582 013 736 - N°ORIAS 07 009 129 - SITE WEB ORIAS : www.orias.fr - Garanties accordées par EUROP ASSISTANCE, SA au capital de 35 402 785 €. Entreprise régie par le Code des Assurances 451 366 405 RCS Nanterre. Siège social : 1 promenade de la Bonnette, 92230 Gennevilliers. Informatique et liberté : vous pouvez demander communication ou rectification de toute information vous concernant qui figurerait sur tout fichier à usage de la société ou de ses organismes professionnels (loi n° 78-17 du 06/01/78).

DÈS L'ENREGISTREMENT DE L'ADHÉSION, L'ASSURÉ RECEVRA SA CARTE THERMASSISTANCE ET LE RÉSUMÉ DES CONDITIONS GÉNÉRALES DU CONTRAT.



NOUS SITUER

Thermes de Gréoux-les-Bains

04800 GRÉOUX-LES-BAINS

Tel. : **0 826 468 185** Service 0,15 € / min
+ prix appel - Fax : 0 826 46 81 86

greouxlesbains@chainethermale.fr

Ouverts du 07 mars au 16 décembre 2017

Point
d'information
32, avenue de l'Opéra
75002 Paris
Standard : 01 44 71 37 00
Fax : 01 44 71 37 18
Sans Service de Réservation

Antenne
de Strasbourg
11, rue du Vieux Marché aux Vins
67000 Strasbourg
Standard : 03 88 23 53 00
Fax : 03 88 23 78 88
Ouverture au public : heures de bureau
Avec Service de Réservation.