



Ateliers SED1+

du 4 au 24 Avril 2026

**Cure
Mont-Dore
2026**

ATELIER AQUATIQUE Aqua détente et Aqua rando, aux Thermes et est animé par les professeurs APA. Réservé aux adhérents curistes, une séance de **45 minutes** dans l'eau, au tarif de **3 €** par séance. RDV à l'accueil des thermes, 10 minutes avant le début. Vous munir d'un maillot de bain, de claquettes et d'un bonnet de bain. **12 personnes sur inscription**

ATELIER AVEC LES PONEYS Régulation respiratoire et mouvements avec les poneys. Réservé aux adhérents, une séance d'**une heure et 30 minutes**, se déroule aux Écuries du Mont-Dore. Vous bénéficiez d'une **réduction** sur le tarif. RDV aux Écuries 10 minutes avant le début. Animé par la responsable des lieux. **6 personnes sur inscription**

ATELIER CARTERIE Moment créatif permettant de réaliser des cartes personnalisées avec différentes techniques, il est animé par notre bénévole Gene. Ouvert à tous, une séance d'**1 heure**, au tarif de **1€** pour les adhérents et de **3€** pour les extérieurs, se déroulant à la salle de la Mairie. **10-15 personnes sur inscription**

ATELIER CORDES & BIJOUX Moment créatif permettant de réaliser des bijoux et créations à partir de cordes, il est animé par notre bénévole Ingrid. Ouvert à tous, une séance d'**1 heure**, au tarif de **1€** pour les adhérents et de **3€** pour les extérieurs, se déroulant à la salle de la Mairie. **10-15 personnes sur inscription**

ATELIER LUDOTHERAPEUTIQUE Moment convivial autour de jeux et d'activités favorisant les échanges, la mémoire, la logique, la coordination et la détente. Il est animé par notre bénévole Delphine, ouvert à tous, pour une durée d'**une ou 2 heures**, se déroulant à la salle de la Mairie. **20 personnes sur inscription**

BALADE À CHEVAL Une sortie en petit groupe, une balade de **2 heures** tout en douceur et sécurité, elle est animée par la responsable des lieux. Se déroule aux Écuries du Mont-Dore, réservée aux adhérents. Vous bénéficiez d'une **réduction** sur le tarif. RDV aux Écuries 10 minutes avant le début. **5 personnes sur inscription**

BALADE MÉDIATION Une sortie qui combine la marche en nature et des techniques de relaxation pour favoriser le bien-être physique et mental. Une balade de **1 heure et demi**, animé par Sébastien, ouvert à tous, au tarif de **2€** pour les adhérents et de **4€** pour les extérieurs. **20 personnes sur inscription**

CONFÉRENCES Sans Inscription et ouverte à tous

- * **AROMATHÉRAPIE** Temps d'échange et de découverte autour des huiles essentielles et de leurs usages au quotidien. Elle est animée par le Docteur Denis Artot et se déroule à la salle de la Mairie, pendant **2 heures**.
- * **MÉDECINE CHINOISE** Comment le thé, selon les principes de la médecine chinoise, contribue à l'équilibre du corps, à la circulation de l'énergie et au bien-être global. Animée par Sébastien Surré, à la salle de la Mairie, pendant **1 heure**.
- * **OTHOPÉDIE VLAMYNCK** Découverte des vêtements compressifs et des différentes orthèses, leur rôle et leurs indications. Elle est animée par Élodie Vlamynck et Marine, à la salle de la détente aux Thermes, pendant **1 heure**.
- * **OXYGENOTHÉRAPIE** Propose de mieux comprendre l'utilisation et les bénéfices de l'oxygénothérapie dans certaines pathologies. Elle est animée par Margot, de Norox, et se déroule à la salle de la Mairie, pendant **1 heure**.
- * **SOINS ÉNERGÉTIQUES** Moment de découverte et d'échanges autour des approches énergétiques et du bien-être. Elle est animée par Babeth diplômé en magnétisme, à la salle de la Mairie, pendant **1 heure et demi**.



Ateliers SED1+

du 4 au 24 Avril 2026

**Cure
Mont-Dore
2026**

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE Moment pour explorer des techniques de relaxation et de bien-être, il est animé par Frédérique. Ouvert à tous, une séance d'**une heure et demi**, au tarif de **5€** pour les adhérents et de **8€** pour les extérieurs, se déroulant à la salle de la Mairie. **6 personnes sur inscription**

QI GONG Découvrez comment le Qi Gong, pratique issue de la médecine chinoise, favorise la circulation de l'énergie, la détente et l'harmonie du corps et de l'esprit. Il est animé par Sébastien, ouvert à tous, une séance d'**1 heure**, au tarif de **3€** pour les adhérents et de **5€** pour les extérieurs, se déroulant à la salle de la Mairie. **20 personnes sur inscription**

PERMANENCE SALLE MADELEINE Tenue tous les jours du lundi au samedi, sauf le vendredi, par Delphine et bénévoles actifs de l'association, pour répondre à vos questions, vous donner des conseils et fournir toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin. Aucun rendez-vous individuel n'est prévu durant cette permanence. Vous pourrez également y découvrir nos ventes au profit de l'association, incluant notamment des effigies de notre mascotte SEDOU. Cette permanence reste ouverte à tous, dure **2 heures** et vous êtes les bienvenus à tout moment pour échanger ou vous informer. Se trouvant dans les Thermes au RDC, en face de l'infirmerie.

MOMENT CRÉA Propose des activités variées autour du mandala, du diamond painting et du coloriage (feutres ou crayons). Il est animé par Delphine, Ouvert à tous, une séance d'**1 heure**, au tarif de **1€** pour les adhérents et de **3€** pour les extérieurs, se déroulant à la salle de la Mairie. **20 personnes sur inscription**

MOMENTS D'ÉCHANGES Rendez-vous convivial où chacun peut poser des questions, partager des conseils et obtenir des informations, sur des thématiques variées ou non. La séance, animée par Delphine, à la salle de Mairie, dure **1 heure**, est gratuite et ouverte à tous, pour permettre à chacun de s'informer et d'avancer ensemble. **Sans Inscription**

RÉUNION D'INFORMATIONS Le samedi 4 avril de 15h à 16h30, avant le début des ateliers et activités de la cure. Cette réunion se déroulera en 3 temps. *La 1ère partie sera animée par le personnel des Thermes du Mont-Dore, qui vous expliquera les bienfaits des cures, les règles de sécurité à respecter, ainsi que diverses informations pratiques. *La 2ème partie sera menée par notre présidente, qui présentera l'association, les différents ateliers et intervenants proposés durant cette cure, ainsi que les personnes à contacter en cas de problème ou de question. *Enfin, la 3ème partie sera consacrée aux inscriptions pour les ateliers, et le groupe Messenger. Cette réunion est un moment privilégié pour se préparer à la cure, s'informer et rencontrer les acteurs de l'association, et elle est ouverte à tous les participants et adhérents. Se trouvant à l'Office du Tourisme.

Auberge espagnole (pot de fin de cure) Le pot de fin de cure sera l'occasion de clôturer ces trois semaines au Mont-Dore dans la convivialité. Une première partie avec Delphine qui fera un point sur la cure, les retours de la direction des thermes, et donnera toutes les informations importantes. Ce sera également le moment de remercier tous les bénévoles qui ont contribué au bon déroulement de cette cure. La suite sera un moment convivial sous forme d'auberge espagnole, un repas partagé où chacun apporte un plat. L'association fournit les boissons, et nous demandons aux participants de ramener des aliments froids, qui se mangent à la main, sans assiette ni fourchette. Un coup de main pour le rangement de la salle à la fin de l'auberge espagnole sera également apprécié pour clôturer cette journée. Se trouvant à l'Office du Tourisme.