

Cure Barbotan 2026

Programme SED1+



Du 4 au 24 Juillet 2026



PARCOUR DE MARCHÉ

Inscription Obligatoire

- 15 personnes ADHERENTS & CURISTES

1h00 → aux Thermes (10mn avant)

3€

5€

AQUAGYM

Inscription Obligatoire

- 15 personnes ADHERENTS & CURISTES

1h00 → aux Thermes (10mn avant)

3€

5€

ATELIER LUDOTHERAPIE

Inscription Obligatoire

- 15 personnes ADHERENTS & CURISTES

1h00 → à la salle Multi activités

1€

3€

MOMENT D'ÉCHANGES

Inscription Obligatoire

- 15 personnes

2h00 → à la salle Multi activités

MOMENT CRÉA

Inscription Obligatoire

- 15 personnes ADHERENTS & CURISTES

1h00 → à la salle Multi activités

1€

3€

VOYAGE SONORE

Inscription Obligatoire

- 12 personnes ADHERENTS & CURISTES

1h00 → à la salle de la Multi activités

3€

5€

REÏKI

Inscription Obligatoire

- 12 personnes ADHERENTS & CURISTES

2h00 → à la salle Repos

3€

5€

CONFÉRENCES

* MÉDICADOUR

GRATUIT

2h00 → à la salle Multi activités

RÉUNION D'INFORMATIONS

GRATUIT

Samedi 4 Juillet 15h → à la salle Multi activités

POT DE FIN DE CURE

GRATUIT

Judi 23 Juillet 18h → à la salle Multi activités



Ateliers SED1+

du 4 au 24 Avril 2026

Cure
Mont-Dore
2026

ATELIER LUDOTHERAPIE :

Moment convivial autour de jeux et d'activités favorisant les échanges, la mémoire, la logique, la coordination et la détente. Il est animé par nos bénévoles Delphine ou Gaëlle, ouvert à tous, pour une durée d'une ou 2 heures, se déroulant à la salle Multi activités.

MOMENT CREA :

Activités variées autour du mandala, du diamond painting et du coloriage (feutres ou crayons). Il est animé par Delphine ou Gaëlle, ouvert à tous, pour une séance d'une ou 2 heure se déroulant dans la Salle Multi activités.

ATELIER PARCOURS DE MARCHE :

Atelier de marche dans l'eau, dans un parcours avec différentes sollicitations (dévers, descentes, pentes etc) afin de faire travailler vos jambes et votre proprioception, en douceur. Chacun va à son rythme, avec des endroits pour s'arrêter si besoin et se reposer. Se déroule dans les thermes, dans l'espace des soins thermaux.

ATELIER AQUAGYM :

Atelier de mouvements dans l'eau, type aquagym douce, afin de travailler la coordination des mouvements, de remobiliser doucement vos muscles. Chacun va à son rythme, et en fonction de ses capacités. Se déroule dans les thermes, dans l'espace des soins thermaux.



Ateliers SED1+

du 4 au 24 Avril 2026

Cure
Mont-Dore
2026

VOYAGE SONORE :

Le professionnel vous propose une expérience de relaxation, lâcher prise, facilitée par des sons, qui permet d'accéder à un bien-être. Mais pas n'importe quel type de son, et correctement guidé.

Confortablement installé-e en position allongée, l'important c'est de pouvoir être détendu. On ferme les yeux et écoute les instruments de musique joués par le professionnel, c'est une sorte de concert. Vous n'avez qu'à vous laisser bercer par les sons qui vont vous guider vers un moment de relaxation et de détente profond.

Se déroule dans les thermes, dans la salle prévue à cet effet.

REÏKI :

Le reiki est une méthode consistant à équilibrer les énergies de la personne, pour qu'elle trouve un apaisement durable et profond au niveau de son corps, de son psychique et de son émotionnel.

Cette relaxation méditative existe sous de très nombreuses formes.

Nous vous proposons ici un atelier tout en douceur, avec des mouvements très doux et adaptés aux SED et HSD, pour un moment de détente et de lâcher prise, et pour dénouer vos tensions musculaires.

Se déroule dans la salle de repos, au niveau de l'espace des soins thermaux.



Ateliers SED1+

du 4 au 24 Avril 2026

Cure
Mont-Dore
2026

PERMANENCE :

Tenue tous les matins de la première semaine (3h), par Delphine, puis les après-midi ensuite par Gaëlle (1h), pour répondre à vos questions, 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 quelques objets en vente au profit de l'association, notamment des effigies de notre mascotte SEDOU.

Cette permanence reste ouverte à tous, et vous êtes les bienvenus à tout moment pour échanger ou vous informer.

MOMENT D'ECHANGES :

Rendez-vous convivial où chacun peut poser des questions, partager des conseils et obtenir des informations, sur des thématiques variées ou non. Cela permet à chacun de s'informer et d'avancer ensemble. La séance, animée par Delphine ou Gaëlle, à la salle Multi activités, ouverte à tous, pour une durée d'un ou 2 heure.

Sans Inscription

CONFERENCE : Sans Inscription et ouverte à tous

- Médicadour :

Anaïs, orthoprothésiste, vous présente les différents types d'orthèses et les vêtements compressifs adaptés aux SED et HSD.

Elle explique également toutes les adaptations réalisables sur les vêtements compressifs, leur mode d'action etc.

Puis un moment d'échange vous permet de poser toutes vos questions. Se déroule dans la salle multi-activités



Ateliers SED1+

du 4 au 24 Avril 2026

Cure
Mont-Dore
2026

REUNION D'INFORMATION :

Le samedi 4 Juillet de 15h à 16h30, avant le début des ateliers et activités de la cure. Cette réunion se déroulera en 3 temps.

*La 1^{ère} partie sera animée par la Direction des Thermes de Barbotan, qui vous expliquera les bienfaits des cures, les règles de sécurité à respecter, ainsi que diverses informations pratiques.

*La 2^{ème} partie sera menée par Delphine et Gaëlle, qui présenteront l'association, les différents ateliers proposés et intervenants présents durant cette cure, ainsi que les personnes à contacter en cas de problème ou de question.

*Enfin, la 3^{ème} 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.

Elle est ouverte à tous les participants et adhérents et se déroulera à la Salle Multiactivités.

POT DE FIN DE CURE (AUBERGE ESPAGNOLE) :

Le pot de fin de cure sera l'occasion de clôturer ces trois semaines à Barbotan dans la convivialité.

Une première partie avec Gaëlle 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 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 quelque chose. 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. Si vous faites quelque chose "maison", merci de faire un petit descriptif des ingrédients utilisés (pour les allergies et intolérances).

Un coup de main pour le rangement de la salle à la fin de l'auberge espagnole sera également apprécié pour clôturer cette journée.

Ce moment aura lieu dans la Salle multiactivités.