

Cure
Barèges
2026

Programme SED1+



du 3 au 22
Août 2026



INITIATION AQUARELAXATION

Inscription Obligatoire

1h00

Thermes Piscine -1

- Groupe 1 : 5 personnes
- Groupe 2 : 4 personnes

3€

5€

AQUASTRETCHING

Inscription Obligatoire

45 min

Thermes Piscine -1

- 6 personnes

3€

5€

APA

Inscription Obligatoire

45 min

Thermes Piscine -1

- 6 personnes

3€

5€

ATELIER CRÉATIF

Inscription Obligatoire

2h00

Salle du conseil mairie

1€

3€

CAFÉ PAROLE

GRATUIT

3h00

Salle de repos 2ème étage

CONFÉRENCES

* POSTUROLOGIE

1h00

Salle polyvalente

* DOULEURS

1h00

Salle polyvalente

GRATUIT

RÉUNION D'INFORMATIONS

GRATUIT



Salle de repos 2ème étage

POT DE DÉPART

GRATUIT



Salle de repos 2ème étage



Ateliers SED1+

du 3 au 22 Août 2026

**Cure
Barèges
2026**

Initiation aquarelaxation :

Découvrez l'Aquarelax, durant l'heure proposée vous alternerez entre votre initiation individuelle de 10 minutes et la possibilité de profiter à votre guise de l'eau thermale avec des exercices guidés par une enseignante en APA. Au tarif de 3€ pour les adhérents et de 5€ pour les curistes. Il y aura un premier groupe de 5 personnes et un second groupe de 4 personnes.

Si vous souhaitez ensuite prendre un rendez-vous individuel ou duo (hors des ateliers de l'association), Valentine vous réserve la priorité chaque jour de 14h à 15h jusqu'au mercredi 12 août. Prenez contact avec Valentine ou les hôtesse d'accueil. Les accompagnants peuvent assister à l'initiation au bord de la piscine.

Aquastretching :

Durant 45 minutes, profitez d'un accompagnement adapté pour une séance en eau thermale autour de la mobilité articulaire, de l'équilibre et de l'étirement.

Chaque groupe dispose de 6 places, la priorité est donnée aux curistes, les accompagnants sont les bienvenus selon les places disponibles. Au tarif de 3€ pour les adhérents et de 5€ pour les curistes.

APA :

Durant 45 minutes, venez partager une séance d'activité physique adaptée guidée par Valentine. Ces séances se déroulent en salle de sport et permettent d'appréhender le mouvement et l'activité physique en sécurité et de manière conviviale. Vous pourrez apprendre à mieux cerner la notion de sédentarité et comment pouvoir entretenir une activité physique selon vos symptômes.

Chaque groupe dispose de 6 places, la priorité est donnée aux curistes, les accompagnants sont les bienvenus selon les places disponibles. Au tarif de 3€ pour les adhérents et de 5€ pour les curistes.

Café parole :

Profitez d'un temps d'échange confidentiel et convivial qui permet d'échanger informations mais aussi trucs et astuces pour mieux-vivre avec le SED.

Les places ne sont pas limitées, les curistes comme leurs accompagnants sont les bienvenus.

Atelier créatif :

Durant 2 heures, venez découvrir ou partager des activités variées autour de la broderie, de la customisation de tote bag, du scrap booking, ... ou simplement d'un moment partagé.

Ouvert à tous, curistes et accompagnants. Au tarif de 1€ pour les adhérents et de 3€ pour les curistes, se déroulant à la salle du conseil mairie.



Ateliers SED1+

du 3 au 22 Août 2026

**Cure
Barèges
2026**

Réunion d'information :

Cette première réunion nous permettra de faire connaissance, vous apporter les informations utiles pour que votre cure thermique se déroule au mieux, ainsi que vous présenter les ateliers et finaliser les inscriptions.

Pot de départ :

Nous vous proposons un temps dédié pour célébrer la fin de ces trois semaines thermales, recueillir vos retours, avis et suggestions.

Conférences :

- **Posturologie un autre regard ... De l'œil au pied :**

Intervenants : Véronique Haje Meric, posturologue-orthoptiste, et Christophe de Flaugergues, posturologue-orthopédiste/orthésiste/podologue

Venez découvrir la posturologie et comprendre ce que cette spécialité peut apporter en complément des prises en charges médicales dont vous bénéficiez. Vous apprendrez comment de l'œil au pied, notre posture se module et comment la prise en compte de son incidence peut aider à accompagner certains symptômes.

- **Douleurs neuropathiques et allodynie :**

Intervenants : Marie Guignard, ergothérapeute/orthopédiste/orthésiste (Clinique de la main à Genève)

Vous souffrez de douleurs chroniques à type de brûlure, picotement ou encore décharge électrique ? Et si c'était une douleur neuropathique ? L'Allodynie est une manifestation particulière de ce type de douleurs, souvent méconnue. Nous vous proposons de découvrir ou mieux connaître ces notions afin de pouvoir mieux comprendre vos besoins et les prises en charge qui existent.

Ateliers spécifiques curistes SED1+ (et leurs accompagnants) :

- Atelier pratique autour de la posturologie
- Atelier pratique autour de la main avec le double regard ergothérapie et orthésiste