



VOTRE CURE
THERMALE
RHUMATOLOGIE
VOIES RESPIRATOIRES
& ORL

VERNET-LES-BAINS
PYRENNÉES-MÉDITERRANÉE





Madame, Monsieur,

En ma qualité de Présidente des Thermes de Vernet-les-Bains, c'est avec plaisir que je vous présente notre nouvelle brochure 2020

Notre société 100 % familiale depuis plus de 4 décennies perdure son développement en préservant la qualité de notre savoir-faire et notre savoir être. Fort de notre culture familiale, notre établissement reste simple et authentique où la relation humaine est au cœur de nos préoccupations.

Au fil du temps, les Thermes de VERNET-LES-BAINS ont entamé leurs mues nécessaires au bon fonctionnement, à l'évolution des techniques, des règlements, des goûts et des nouvelles us et coutumes. Notre idée directrice est toujours d'essayer de vous satisfaire afin :

QUE VOUS SOYEZ CHEZ VOUS LOIN DE CHEZ VOUS !

- Depuis 2018, l'unité de bains Azalée a été refaite.
- Les extérieurs (couloir menant à la résidence thermale refait complètement)
- Notre certification Aquacert est confirmée
- Toujours en matière d'investissements un programme pluri annuel est en cours afin de rendre l'équipement le plus agréable possible.

- L'ère du numérique qui est de plus en plus prégnant dans nos vies nous a incité à créer un site convivial www.thermes-vernet.com.

- Nous avons mis en place aussi, pour parfaire votre venue en cure thermale, la réservation en ligne.

- Soucieux de votre post cure entre autres, une application verra le jour en 2020, vous permettant de connaître toutes les activités et animations en cours sur votre smartphone.

- Afin de vous tenir au courant des nouveautés, et garder un lien informatif, vous pouvez nous suivre sur Facebook ou Instagram.

Nous sommes à l'affût de vos suggestions et après chaque cure nous vous faisons parvenir par mail un questionnaire de satisfaction. C'est le moment pour vous de nous faire remonter vos remarques qui, dans la mesure du possible seront étudiées avec attention.

Vous trouverez dans ce document toutes les informations nécessaires pour effectuer des cures thermales en Rhumatologie, Voies Respiratoires en pouvant être hébergés dans nos studios. Après vos soins, des activités, des conférences vous seront proposées au sein de l'Espace Bien Être.

En espérant avoir l'honneur de vous accueillir dans notre établissement,

Très courtoisement,
Nathalie Defouilloy Gasnier



SOMMAIRE



OUVERTURE 2020
du 09 mars au
21 novembre



- 1 Télécharger sur votre téléphone mobile une application pour lire les QR code.
- 2 Flasher notre QR code
- 3 Accéder à la réservation en ligne.



LES THERMES 05

NOS HÉBERGEMENTS 12

RESTAURATION - SERVICES 18

NOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE 20

VOTRE SÉJOUR À VERNET-LES-BAINS 26

INFOS PRATIQUES - SERVICES DE PROXIMITÉ 31



LES THERMES

Découvrez Les Thermes de VERNET-LES-BAINS
en scannant les codes ci-dessous



Les soins



Rhumatologie



- 1 Télécharger sur votre téléphone mobile une application pour lire les QR code.
- 2 Flasher notre QR code
- 3 Accéder à nos vidéos en ligne.

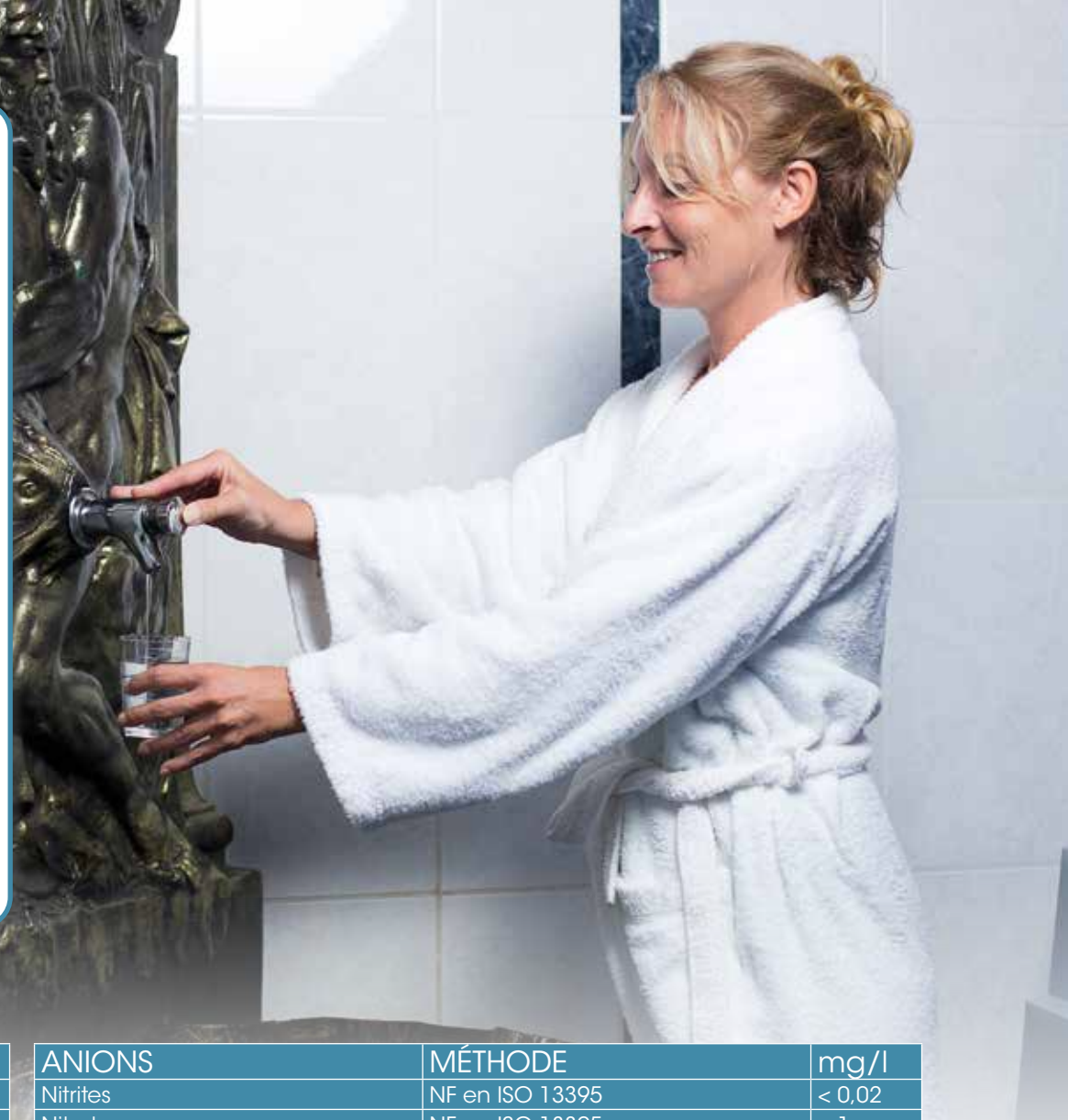


QUE VOUS APPORTE LA CERTIFICATION AQUACERT?

Cette certification est une assurance qualité, indéniable pour nos curistes : elle garantit la qualité et la sécurité sanitaire de nos pratiques et de nos eaux thermales. C'est également une reconnaissance essentielle pour la démarche qualité engagée par nos équipes depuis plusieurs années.

Nous sommes audités tous les ans depuis l'obtention de cette certification en 2018 où nous avons obtenu un taux de conformité de 93 %. Cela atteste du sérieux et des bonnes pratiques de notre établissement.

Le taux de conformité pour l'année 2019 est de 95 % ce qui nous conforte dans notre démarche d'amélioration continue.



CATIONS	MÉTHODE	mg/l
Ammonium	NF en ISO 11732	0,25
Calcium	NF en ISO 11885	2,1
Magnésium	NF en ISO 11885	< 1,0
Sodium	NF en ISO 11885	59
Potassium	NF en ISO 11885	< 5,0

ANIONS	MÉTHODE	mg/l
Nitrites	NF en ISO 13395	< 0,02
Nitrates	NF en ISO 13395	< 1
Chlorures	Selon NF en ISO 15682	5,1
Hydrogénocarbonates	NF en ISO 9963-1	5,8
Carbonates	NF en ISO 9963-1	29
Sulfates	NF en ISO 10304-1	22
Orthophosphates P04	NF en ISO 6878	0,05

AUTRES ÉLÉMENTS : Cuivre < 0,020 mg/l ; Selenium < 0,005 mg/l ; Fluor 6,1 mg/l.

CONCLUSION : eau sulfurée sodique présentant une minéralisation à prédominance bicarbonatée sodique.

SOURCE DOCTEUR DEFOUILLOY (60°)

- Analyse de l'une des 7 sources ayant des propriétés thérapeutiques similaires

RHUMATOLOGIE (RH)

INDICATIONS
thérapeutiques


OUVERTURE 2019
Du 09 mars au
21 novembre

TRAITEMENT DE TOUS LES RHUMATISMES ARTICULAIRES

Rhumatismes arthrosiques de toutes localisations

- Membres supérieurs et inférieurs (hanches, genoux, etc...),
- Colonne vertébrale (arthrose lombaire, dorsale, cervicale).

Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées évolutives

- Polyarthrites chroniques évolutives,
- Spondylarthrites ankylosantes,
- Rhumatismes psoriasiques, etc...

Rhumatismes métaboliques :

- Goutte chronique, hyper uricémie, chondrocalcinose...

TRAITEMENT DE TOUS LES RHUMATISMES ABARTICULAIRES

- **Les périarthrites** (épaules, genoux)
- **Les tendinites, les ténosynovites**
- **Les névralgies rhumatismales** (sciatiques, cruralgies cervico-brachialgies)
- **Algo dystrophies réflexes, acroparesthésie...**
- **Toutes les rachialgies** (lombalgies, etc...)

TRAITEMENT DES SÉQUELLES DE TRAUMATISME

- **De la route, du travail**
- **Du sport** (entorses, luxations, fractures...)
- **Suite d'intervention chirurgicale ostéoarticulaire** (hanches, genoux, épaules)

FIBROMYALGIE

TECHNIQUES DES SOINS DISPENSÉS EN RHUMATOLOGIE

- Bains
- Bains avec aérobain
- Bains avec douche sous-marine
- Douches générales au jet
- Douches pénétrantes générales
- Douches à forte pression sous immersion en piscine
- Bains en piscine
- **Nouveauté ! Pédidouche - ManuDouche** (page 09)

SOINS DE KINÉSITHÉRAPIE

Massages sous l'eau thermale et mobilisations en piscine effectués par des masseurs kinésithérapeutes diplômés d'état.

QUESTIONNAIRE MÉDICAL / Un questionnaire médical, vous sera fourni au début de votre cure. Il sera géré par notre infirmière. Ceci est facultatif, mais nous permet une prise en charge plus rapide en cas de problème.

VOIES RESPIRATOIRES (VR)

INDICATIONS thérapeutiques

TRAITEMENT OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE

- **Nez** : rhinites chroniques et récidivantes (congestives, catarrhales, purulentes, croûteuses), rhinites allergiques et vasomotrices,...
- **Sinus** : sinusites chroniques et récidivantes de l'enfant et l'adulte, sinusites suppurées, séquelles d'interventions,...
- **Pharynx et amygdales** : rhino-pharyngites à répétition de l'adulte et de l'enfant, angines récidivantes, amygdalites cryptiques et hypertrophiques, paresthésies pharyngées,...
- **Larynx** : laryngites chroniques, laryngites secondaires à une affection rhino sinusienne, laryngites professionnelles,...
- **Oreilles** : otites aiguës à répétition, otites chroniques perforées ou non, séquelles d'intervention, obstruction de la trompe d'Eustache,...

TRAITEMENT DES AFFECTIONS BRONCHO PULMONAIRES

- **Trachéites** et toux spasmodiques,...
- **Asthme** et les **allergies** respiratoires,...
- **L'emphysème** et les scléroses pulmonaires (insuffisances respiratoires chroniques),...
- **La bronchite chronique** et récidivante, la dilatation des bronches,...
- **Les affections respiratoires** tant professionnelles (silicose...) que favorisées par les nuisances de l'atmosphère ou du tabac.

TECHNIQUES DES SOINS DISPENSÉS EN VOIES RESPIRATOIRES

Bain nasal, irrigations nasales, gargarismes, pulvérisations pharyngées, humages individuels, humages nébulisation, aérosols soniques, cavitosonic ou électroaérosol en usage externe.

SOINS DE KINÉSITHÉRAPIE

Rééducation respiratoire collective réalisée par un masseur kinésithérapeute diplômé d'état.

ÉQUIPEMENT VOIES RESPIRATOIRES

Les équipements sont fournis et désinfectés par nos soins, dans le cadre du protocole Hygiène HACCP (démarche qualité).

PRATIQUES GÉNÉRALES RESPIRATOIRES EN BALNÉOTHÉRAPIE

Bains en baignoire ou piscine, douches générales au jet, douches locales au jet, douches pénétrantes.

VOTRE CURE EN TARIFS LIBRES

MINI-CURES MÉDICALISÉES OU ESCALES DÉCOUVERTES


OUVERTURE 2019
Du 09 mars au
21 novembre

A la découverte du thermalisme ou à titre préventif, nous vous proposons des mini-cures médicalisées, ou en formule «tout-inclus» (non remboursées par les organismes sociaux). Une consultation médicale auprès du médecin thermal est obligatoire pour effectuer ces soins.

Mini Cure 6 jours Rhumatologie (4 soins/jour)	Mini Cure 6 jours Voies Respiratoires (6 soins/jour)
6 bains avec aérobain	Aérosol sonore
6 douches locales au jet	Aérosol individuel
3 douches forte pression sous immersion en piscine	Electro Aérosol
3 douches pénétrantes	Humage individuel
6 massages sous l'eau	Humage nébulisation
	Irrigation nasale
<i>Option Mini Cure Double Orientation sur demande.</i>	
264 € / 6 jours	204 € / 6 jours

Séjour 1 semaine Santé & Nature	
Semaine de mini cure rhumatologie (6 jours de soins) Hébergement sur place en chambre ou studio, avec demi pension.	
Option Espace Bien Etre : 30 €/pers (accès illimité durant le séjour)	
Option rando : 2 randonnées de 3h, accompagné par guide local: 100€ (forfait)	
Option patrimoine : 3 visites accompagnées avec un guide. 90€ (forfait)	
<i>Option mini cure Voies Respiratoires ou double orientation</i>	
Tarif pour 1 pers. : 599€	Tarif pour 2 pers. : 998€

NOUVEAUTÉ 2020 !*

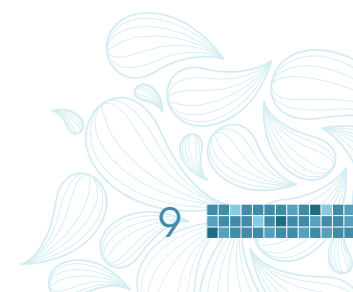
Spécial Arthrose des Mains Arthrose des Pieds

Le Pédi Manu Douche, est un soin qui projette sur les mains et les pieds de l'eau thermale à 35°C, grâce à 40 buses à jets.

Cette eau, tantôt brumisée, tantôt projetée, permet un soin localisé, accélère la circulation sanguine qui élimine les toxines et la douleur.



* Hors prise en charge sécurité sociale.



J'ORGANISE MA CURE

BIEN PRÉPARER SA CURE : VOTRE PARCOURS EN 7 ÉTAPES !

1

RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT > Si vous êtes hébergés chez nous

Remplissez le bulletin de réservation VERT, il déterminera les dates de début de cure.

Pensez à remplir le bulletin vert « RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT »

3

PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC UN MÉDECIN THERMAL (OBLIGATOIRE)

Contactez directement l'un des médecins de notre station pour convenir d'un rendez-vous, et ce, le plus tôt possible. Si possible au moins 3 mois avant votre arrivée dans notre station.

Attention, les soins ne sont dispensés que le matin. Nous vous conseillons de prendre le rendez-vous avec le médecin thermal soit tôt le matin, soit la veille ou l'avant-veille de votre début de cure.

2

RÉSERVEZ VOTRE CURE THERMALE

REMP LISSEZ LE FORMULAIRE BLEU "RÉSERVEZ VOTRE CURE THERMALE"

Votre dossier thermal administratif sera ainsi constitué avant votre arrivée.

Il n'est pas nécessaire d'attendre d'avoir reçu votre prise en charge pour effectuer les démarches de réservation. Envoyez votre fiche de pré-inscription au plus tôt, même avant d'avoir reçu votre prise en charge, accompagnée du chèque d'arrhes. (voir conditions sur le bulletin de pré inscription).

- **Indiquez la date de début de cure.** Vous pouvez commencer votre cure n'importe quel jour de la semaine, sauf le dimanche (l'établissement thermal et les soins sont fermés le dimanche).
- **Précisez la tranche horaire souhaitée** pour le début de vos soins, ou l'heure à laquelle vous souhaitez les commencer. Nous vous demandons d'indiquer un second choix horaire, afin de programmer au mieux votre planning, dans le cas où le premier choix ne serait plus disponible.

Pensez à remplir le bulletin bleu « RÉSERVEZ VOTRE CURE THERMALE »

4

FAITES VOTRE DEMANDE DE PRISE EN CHARGE ADMINISTRATIVE

Votre Médecin traitant remplit le formulaire fourni par les Caisses Primaires (Cerfa 10599*01) :

- **L'orientation ou les 2 orientations thérapeutiques :**
 - Une seule orientation : RH ou VR
 - Double orientation : RHVR ou VRRH
- **La station de Vernet-les-Bains,**
- Il est conseillé de faire une **photocopie du questionnaire** de demande de prise en charge.
- Si votre cure thermale est en rapport avec une **ALD** (affection longue durée) votre médecin doit cocher la case prévue

Adressez le formulaire CERFA VERT de demande à votre Caisse d'Assurance Maladie.



OUVERTURE 2019
Du 09 mars au
21 novembre

5

VÉRIFIEZ VOTRE PRISE EN CHARGE > Dès réception !

- le tampon de votre caisse d'Assurance Maladie doit être apposé sur tous les volets de votre accord,
- les **orientations thérapeutiques** doivent être **RH** ou **VR**,
- s'il y a une orientation thérapeutique secondaire prescrite par le médecin celle-ci doit être indiquée sur l'accord de cure.

ATTENTION, L'ORDRE DE VOS ORIENTATIONS (RHVR OU VRRH), IMPACTE L'ORGANISATION DE VOTRE PLANNING.

- les **taux de prise en charge** doivent être correctement précisés,
- les **noms des bénéficiaires** doivent obligatoirement apparaître sur le dossier,
- les **titulaires de la CMU** doivent avoir leur attestation à jour et en remettre une copie,
- la **station de Vernet-les-Bains** doit être indiquée sur votre prise en charge, ainsi que la **période de validité** (année civile 2020).

6

PRÉVOYEZ VOTRE ÉQUIPEMENT

Vous devez vous munir obligatoirement d'un **maillot de bain** (les shorts de bains sont interdits), de **chaussures antidérapantes** en plastique et d'un **bonnet de bain**, (en vente sur place). Le **linge thermal** (peignoir et serviette) est fourni contre une **caution** restituée en fin de séjour.

Tout l'équipement pour les Voies Respiratoires, est également fourni.

7

VOTRE ACCUEIL À LA CURE

Les bureaux d'inscriptions sont ouverts de 8h à 12h et de 14h à 17h du lundi au vendredi, et de 8h à 12h le samedi. Présentez-vous avec :

- l'ordonnance délivrée par votre médecin thermal,
- l'**original** de votre volet 2 de votre prise en charge,
- le moyen de paiement pour régler le montant du ticket modérateur dès le 1^{er} jour s'il y a lieu
- votre lettre de confirmation de cure.

VOTRE FIN DE CURE

Nous vous remettons une facture des frais de traitements thermaux servant d'attestation pour votre mutuelle complémentaire.

VOS MÉDECINS THERMAUX*

DR SAMIR AL HABOBI - Secteur 1

Médecine générale et thermale, homéopathe.
Consultations tous les jours - Résidence Thermale
Chemin de la laiterie - 1^{er} étage - 04 68 05 31 38

DR ANNIE BENDAYAN - Secteur 2

Médecine thermale, homéopathie, acupuncture
et micronutrition. Consultations sur RDV
Cabinet Médical - Allée du Parc - 04 68 56 46 36

DR MARION ALIOUANE - Secteur 1

Médecine Thermale sur RDV
Thermes de Vernet - 1^{er} étage
Allée du Parc - 09 73 57 03 23
(ou bien www.doctolib.fr)

UNIQUEMENT À PARTIR DE JUILLET 2020

DR MICHEL BONIVER - Secteur 1

Médecine Générale et Thermale, consultation sur RDV.
35 boulevard Clemenceau, 66820 Vernet-Les-Bains
04 68 05 79 16

POUR TOUTES INFORMATIONS CONCERNANT LES
FORAITS DE SURVEILLANCE : WWW.AMELI.FR

*Les médecins thermaux sont indépendants



HÉBERGEMENTS

Accédez à la visite virtuelle de nos hébergements
en scannant le code ci-dessous



- 1 Télécharger sur votre téléphone mobile une application pour lire les QR code.
- 2 Flasher notre QR code
- 3 Accéder à nos photos en ligne.





OUVERTURE 2020
du 08 mars au
22 novembre

Pensez à remplir
le bulletin bleu
« RÉSERVEZ VOTRE
CURE THERMALE »

Pensez à remplir
le bulletin vert
« RÉSERVEZ VOTRE
HÉBERGEMENT »

Vous pouvez également réserver en ligne via notre site internet:
www.thermes-vernet.com





VOTRE HÉBERGEMENT

LA RÉSIDENCE THERMALE - Studios gérés par Les Sources * *

OUVERTURE 2020
Du 08 mars au
22 novembre

STUDIO 26 m² : Cuisine équipée (micro-ondes grill), TV, canapé clic-clac, salle de bains aménagée avec douche et toilettes, lave linge.

Tarifs* RÉSIDENCE	Mars - Avril 25 oct. au 23 nov.	Mai Juin - Juillet Août	1 ^{er} sept. au 24 oct.
FORFAIT CURISTE 21 nuits studio	599 € <i>soit moins de 29€ la nuitée</i>	735 € <i>soit moins de 35€ la nuitée</i>	882 € <i>soit moins de 42€ la nuitée</i>
Nuit supplémentaire	44 €	49 €	54 €
Montant des arrhes* à verser	200 €	240 €	290 €

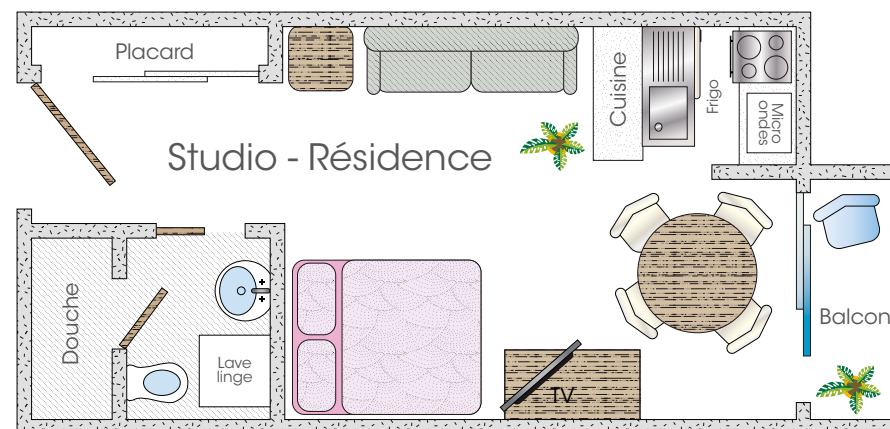
Location draps : 40€ pour la durée du séjour, avec 2 changements durant le séjour

Kit linge : 2 grandes serviettes (10 € par pers. pour la durée du séjour)

Forfait ménage en fin de séjour : 50 €

Animaux autorisés : supplément de 3 € par jour par animal sur la durée du séjour

Taxe de séjour : 0,55 € par nuitée et par pers majeure.



POUR INFORMATION

- En cas d'annulation de la réservation, l'établissement conserve les arrhes, selon les Conditions Générales de Ventes, disponibles sur le site www.thermes-vernet.com. Vous avez la possibilité de souscrire à l'assurance annulation www.thermassur.com
- Une caution de 100 € vous sera demandée à chaque arrivée pour les studios.

Réservation :

SAS Sodexo Les Sources

Allée du Parc - 66501 Vernet-les-Bains
cedex - CS 90000

Tél. 04 68 05 52 84 - Fax 04 68 05 55 01

Email : hotel@thermes-vernet.com

www.thermes-vernet.com

Moyens de paiements acceptés : Chèque, C.B., Chèques Vacances, Virement, Espèces.

Assurance annulation : Vous avez la possibilité de souscrire à une assurance annulation THERMASSUR qui vous garantit le remboursement des frais engagés, selon les conditions générales de l'assureur. www.thermassur.fr



Camping Caristes curistes rendez-vous en page 19 (plans et infos)



VOTRE HÉBERGEMENT

LES SOURCES** Chambres ou Studios 2 pers. avec accès direct aux soins



OUVERTURE 2020
Du 08 mars au
22 novembre

CHAMBRE : TV, téléphone direct, salle de bain aménagée avec cabine de douche et toilettes.

STUDIO 23 m² : Kitchenette avec vaisselle pour 2 pers., 2 lits individuels ou 1 lit double, micro-ondes, salle d'eau aménagée avec cabine de douche et toilettes, TV, téléphone direct, accès Wifi.

Tarifs SOURCES	Mars - Avril 25 oct. au 23 nov.	Mai Juin - Juillet Août	1 ^{er} sept. au 24 oct.
NUIT CHAMBRE (hors curiste)	49 €	54 €	59 €
FORFAIT CURISTE 21 nuits en chambre ou en studio	567 € <i>soit moins de 27€ la nuitée</i>	672 € <i>soit moins de 32€ la nuitée</i>	819 € <i>soit moins de 39€ la nuitée</i>
Nuit supplémentaire	39 €	44 €	49 €
Montant des arrhes* à verser	190 €	220 €	270 €

CHAMBRE : 2 lits simples ou 1 lit double

STUDIO : 2 lits simples ou 1 lit double

Location draps : 40 € pour la durée du séjour, comprenant 2 changements de draps.

Kit linge : 2 grandes serviettes (10 € par pers. pour la durée du séjour)

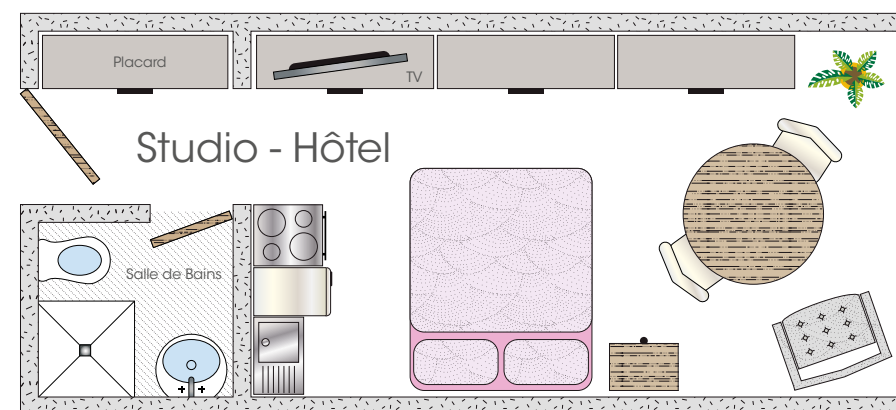
Forfait ménage en fin de séjour : 50 €

Taxe de séjour : 0,55 € par nuitée et par pers. majeure

Moyens de paiements acceptés : Chèque, C.B., Chèques Vacances, Virement, Espèces.

Assurance annulation : Vous avez la possibilité de souscrire à une assurance annulation THERMASSUR qui vous garantit le remboursement des frais engagés, selon les conditions générales de l'assureur. www.thermassur.fr

Les animaux ne sont pas acceptés



POUR INFORMATION

- En cas d'annulation de la réservation, l'établissement conserve les arrhes, selon les Conditions Générales de Ventes, disponible sur le site internet www.thermes-vernet.com. Vous avez la possibilité de souscrire à l'assurance annulation www.thermassur.com
- Une caution de 100 € vous sera demandée à chaque arrivée pour les studios.

Réservation : SAS Sodexo Les Sources

Allée du Parc - 66501 Vernet-les-Bains
cedex - CS 90000
Tél. 04 68 05 52 84 - Fax 04 68 05 55 01
Email : hotel@thermes-vernet.com
www.thermes-vernet.com



VOTRE RESTAURATION

BISTROT - TERROIR & SAVOIR FAIRE

RESTAURANT LE THERMAL - CUISINE DU TERROIR CAVE À VINS

Ouvert du 8 mars au 22 novembre, tous les jours de la semaine, Patrick et son équipe vous accueillent pour votre petit déjeuner, votre déjeuner ou bien votre repas du soir.

Tous les jours, des formules avec un choix de trois entrées, plats et desserts, mais aussi une carte variée à base de produits de la mer ou de viandes locales.

Possibilité de menus spécifiques si vous avez un régime particulier.

Contact et réservations : 04 68 05 46 59



PENSION - DEMI-PENSION - À LA CARTE

Le restaurant Le Thermal vous offre toutes les possibilités de formules sur 3 semaines.

- Pension complète 3 semaines : petit déjeuner, repas du midi et soir, **35€ / jour**
- Demi-Pension 3 semaines : petit déjeuner + un repas (midi ou soir), **23€ / jour**
- Un seul repas (midi ou soir) : **16€ / jour.**

Ces formules sont sur la base d'une entrée, plat, dessert (à choisir parmi 3 propositions). Possibilité d'adapter les tarifs selon vos demandes de formules (seulement 2 plats au lieu de 3, possibilité de sauter quelques repas sur le séjour).

NOS SERVICES

SERVICE VOITURIER - VOITURE ÉLECTRIQUE - AIRE CAMPING CAR


OUVERTURE 2020
Du 08 mars au
22 novembre



LE SERVICE VOITURIER DES THERMES

Réservation minimum 1 semaine à l'avance

Vous venez à Vernet-les-Bains en train ou en avion ?
Nous vous proposons le service voiturier, afin de vous véhiculer depuis la gare ou l'aéroport.

Vous devez simplement loger dans un de nos studios et avoir réservé au préalable :

- GARE SNCF VILLEFRANCHE/VERNET (tarif aller) : 7€ en semaine et 10€ le dimanche
- PERPIGNAN - GARE SNCF: uniquement le dimanche - 60€ (tarif aller).
- AÉROPORT tous les jours (tarif aller) : 60€

Contact et réservations Hôtel Les Sources :
04 68 05 52 84 ou hotel@thermes-vernet.com



CAMPINGS CARS

5 emplacements sont à votre disposition

Nous avons mis en place une aire de camping-car derrière notre bâtiment moyennant une participation de 105€ (50€ d'arrhes à verser à la réservation) pour 21 nuits. Une caution de 50€ vous sera demandée à votre arrivée.

Nous disposons de 5 emplacements, il est indispensable de réserver auprès du service Hébergement.

Contact et réservations Hôtel Les Sources :
04 68 05 52 84 ou hotel@thermes-vernet.com
Réservation sur le bulletin d'inscription vert



LOCATION VOITURE ÉLECTRIQUE

Découvrez notre région en toute liberté, à des tarifs très avantageux.

Réservation sur le bulletin d'inscription vert. Vous avez besoin d'un véhicule sur place ?

Envie de découvrir notre région sans pollution ?
Ou bien, curieux de tester un véhicule électrique... Nous vous proposons à la location, de la demi-journée jusqu'à 3 semaines, une ZOÉ électrique, d'une autonomie réelle de 260 km... Une expérience inoubliable !

Contact et réservations Hôtel Les Sources :
04 68 05 52 84 ou
hotel@thermes-vernet.com



ESPACE BIEN-ÊTRE

Découvrez l'Espace Bien-Être des Thermes
en scannant le code ci-dessous



- 1 Télécharger sur votre téléphone mobile une application pour lire les QR code.
- 2 Flasher notre QR code
- 3 Accéder à nos vidéos en ligne.



VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI *

Vous souhaitez compléter votre cure ou faire découvrir les bienfaits de l'eau thermale à la personne qui vous accompagne ? L'Espace Bien-Être vous propose de nombreuses activités pour régénérer votre corps et nourrir votre esprit !

ENTRÉE JOURNÉE

"Espace Bains & Bien-Être" + musculation

Sauna, hammam, jacuzzi, piscine, aquagym,
musculation, cardio training : 15 €

Abonnements

Abonnement Spa Thermal

Accès illimité*

3 semaines (sauna, hammam, jacuzzi, piscine,
séances d'aquagym, douche en Eau Thermale) 69€

Abonnement Cardio - Musculation

Accès illimité*

3 semaines **Espace Cardio** (rameur, vélo couché,
tapis de marche, elliptique, stepper) et **Espace Musculation**
(tirage poulies, machine guidée pectoraux/épaules,
papillon, banc développé couché, haltères et poids...) 30€

Abonnement Espace Bien-Être

Accès illimité*

3 semaines, à l'ensemble de nos installations 80€

* du lundi au vendredi et le samedi en juillet/août



OUVERTURE 2020
Du 09 mars au
21 novembre

Cure anti-stress (7 jours - 6 nuits)

Hébergement + petit-déjeuner compris

- 24 soins thermaux (bains hydromassants, douches pénétrantes, douches avec immersion, douches au jet)
- Accès illimité à notre Espace Bien-Être.
- 2 massages Bien-Être d'1 heure chacun
- 1 séance de médecine traditionnelle chinoise et 1 séance de QI GONG
- Accès à toutes nos conférences Santé Bien-Être.

399€ / pers. pour la cure seule (sans hébergement).

1 pers.
649 €
2 pers.
999 €

JOURNÉE «ESSENTIEL» *

Sauna, hammam, jacuzzi, piscine, aquagym, musculation, cardio training
+ Un bain hydromassant (20mn) + Un massage «Essentiel» 75 mn 99 €

JOURNÉE "CONFORT" *

Sauna, hammam, jacuzzi, piscine, aquagym, musculation, cardio training
+ Un bain hydromassant + Un modelage 30mn 62 €

JOURNÉE "RELAX" *

Sauna, hammam, jacuzzi, piscine, aquagym, musculation, cardio training
+ Un massage Bien-Être 30 mn (aussi en 60 ou 75 mn) à partir de 48 €



VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

SOINS - SANTÉ - SPORT


OUVERTURE 2020
Du 09 mars au
21 novembre

SÉANCES D'AQUAGYM

Maxime, notre prof de sport, anime 2 séances d'aquagym par jour. Une activité qui vise au maintien de votre capacité musculaire, cardiaque, et respiratoire. L'Eau Thermale offre une meilleure résistance que l'eau douce et permet un travail plus en profondeur.

SALLE DE CARDIO MUSCULATION



Nos équipements professionnels sont de la marque Nordic Track, Concept2, Life fitness. Maxime, notre coach sportif vous accompagne dans vos programmes. L'espace cardio musculation vous propose une vaste offre de différents équipements cardio (vélo, rameur, tapis de course, vélo elliptique). Vous pouvez faire travailler tous vos groupes musculaires sur différents appareils. Un espace dédié aux poids libres (haltères, banc de musculation) et une zone d'entraînement fonctionnel (TRX / sangles).

BALADES ACCOMPAGNÉES

Maxime notre professeur de sport DE vous accompagne sur des balades d'1h30 à 3h, selon les jours et selon les niveaux de groupe. Cela vous permet de découvrir l'environnement de Vernet-les-Bains, mais aussi l'histoire de notre village aux travers différents parcours. Dans une ambiance conviviale et décontractée. 10 participants max.

MASSAGES BIEN-ÊTRE

Laurent et Raphaëlle vous proposent une gamme de Massages Bien-Être, selon vos envies. Massages Bien-Être énergisants ou relaxants, des pieds à la tête, de 20 min à 1h30. Les plus ? Le massage Bien Être Thaïlandais, suédois ou californien, le massage Bien Être «Étoile» 4 mains ou la réflexologie plantaire vous enchanteront...

LES INCONTOURNABLES

Massage Bien-Être Confort : dénoue les cervicales, trapèzes et épaules. Travail au niveau des lombaires

Massage Bien-Être Essentiel : conjugue les qualités du massage suédois et californien privilégiant le rythme, la fluidité, les manœuvres reliant et enveloppantes associées à un travail spécifique des différentes parties du corps.

Massage Bien-Être Ayurvédique : modelage de bien-être connu pour ses vertus préventives et sa faculté à favoriser la répartition de l'énergie dans tout le corps.

Réflexologie plantaire : acupression sur les pieds, visant à stimuler les zones réflexes. Cela relance et stimule le courant énergétique dans notre corps. Et bien d'autres modelages Bien-Être à découvrir.

Posturologie du dos : cours sur la posture dorsale permettant un renforcement et une tonification des muscles profonds et des muscles posturaux. Permet de gagner en maintien et en soulagement de la colonne vertébrale.

Mémogym (ou brainball) : gym du cerveau où tous les sens sont en éveil, on écoute, on regarde, on compte, on vérifie que l'on suit le rythme avec ses partenaires. Cette gym vise à développer la concentration, la coordination, la coopération, la confiance.





VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

SANTÉ - CULTURE - PATRIMOINE



OUVERTURE 2020
Du 09 mars au
21 novembre

CONFÉRENCES - ATELIERS

Chaque mois, un programme varié vous sera proposé sous forme de conférences ou d'ateliers sur des thèmes en lien avec des éléments naturels et complémentaires au thermalisme.

Nutritionniste : «Que votre aliment soit votre médicament!» disait Aristote. Tiffany, nutritionniste diplômée, vous propose des ateliers, conférences et séances individuelles, pour améliorer votre santé en modifiant simplement quelques habitudes alimentaires.

Conférences sur la médecine chinoise autour de différents thèmes, selon les saisons et les pathologies.

Conférences sur les plantes médicinales et compléments alimentaires : spiruline, safran, thé du monde, kombucha, proposés par des producteurs conférenciers, spécialistes de leur discipline.

Visite d'un atelier artisanal de fabrication d'huiles essentielles et d'eaux florales, à Los Masos.



Sorties accompagnées en mini-bus, le samedi après-midi : Vincent, originaire et amoureux du Pays Catalan vous fera découvrir le temps d'un après midi, un lieu, un monument une histoire, autour de Vernet-les-Bains.

Sortie au Pas-de-La-Case : à 2 heures de route de Vernet-les-Bains, nous vous amenons profiter des produits détaxés que propose la principauté .

Sortie le dimanche : «balade gourmande en Conflent et Fenouillèdes». Visite de lieux chargés d'Histoire durant tout votre dimanche, avec repas dans une auberge typique.

QI GONG

Le QI GONG est une discipline traditionnelle chinoise qui signifie littéralement « travail du souffle ». C'est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour purifier et renforcer l'énergie vitale. La pratique développe nos capacités, améliore notre état de santé, et amène un meilleur bien-être corporel. Corinne Vidal Wang, vous propose 2 séances par semaine.

TAÏ JI QUAN

C'est un art martial interne, appelé aussi « méditation active » créé en Chine il y a des centaines d'années. La pratique quotidienne de cet art amène à fortifier la santé de façon préventive, à prolonger la vie, assouplir les articulations, réaligner le squelette, les muscles et les tendons. Les douleurs articulaires disparaissent et une tonicité musculaire s'installe. Cette pratique amène ainsi à l'équilibre mental, physique et émotionnel.

SOINS TRADITIONNEL CHINOIS ET ÉTIOPATHIE

Méthodes de soins, douces et globales, complémentaires de la médecine allopathique. Ces méthodes agissent de manière énergétique pour stimuler les mécanismes d'auto-guérison de l'organisme. Elle est utilisée pour améliorer la santé de tous et prévenir les déséquilibres. Marianne, praticienne agréée de MTC et Elodie praticienne agréée d'Étiopathie, sont à votre écoute durant tout le séjour. Marianne vous propose également le YOGA de l'Énergie.





VILLAGES ET CITADELLES

Notre territoire, le Conflent, recèle de villages, authentiques et millénaires. Ce sont des vestiges d'une vie de montagne, qui aujourd'hui perdure encore.

Chaque village possède ses propres caractéristiques, ses influences, météorologiques et donc sa propre végétation, une géologie qui a également façonné les activités humaines, mais aussi les constructions.

Trois d'entre eux sont classés parmi les «Plus Beaux Villages de France»:

- Evol, sur les contreforts des Garrotxes, possède deux châteaux, église, des constructions en ardoise

- Eus, qui domine la vallée de la Têt, ensoleillée, fleurie, colorée et chargée de culture.

- Villefranche-de-Conflent, classé à l'UNESCO, construction militaire de Vauban, dont les principaux bâtiments sont faits en marbre rose du Conflent. Sans oublier le fort Liberia et ses 1000 marches pour y accéder.

Et de nombreux autres villages uniques, avec beaucoup de charme (Mosset, Taurinya, Mantet, Nyer, Mont-Louis, Jujols, Baillestavy et bien d'autres...).

VOTRE SÉJOUR À VERNET-LES-BAINS

QUE FAIRE AUX ALENTOURS ?

LE TRAIN JAUNE

Le train jaune est un passeur de montagnes et d'histoire. Ce lien ferré court au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes, territoire situé en Cerdagne et Capcir.

Ce patrimoine ferroviaire et humain en est le paradigme qui a participé et contribue toujours au développement de ses terres, tout en respectant l'environnement grâce à son électricité puisée dans l'eau des montagnes.

Le train Jaune emprunte un chemin de traverse, le meilleur, un itinéraire escarpé où les Pyrénées Catalanes ne sont que verticalité, abruptes et imbroglie météorologique entre influence méditerranéenne et climat montagnard. Tout au long de la ligne, se devine une terre habitée depuis la préhistoire où les monuments mégalithiques côtoient églises romanes ou les fours solaires, précurseurs en énergies renouvelables, jouxtent les cités de Villefranche-de-Conflent et de Mont-Louis, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO. Comme si le passé et le futur s'étaient donnés rendez-vous sur ces hautes terres avec le train jaune pour guide.





COLLIOURE ET LA CÔTE VERMEILLE, PAYS DES MERVEILLES

Sur la route de Collioure pour aller visiter l'église Notre Dame des Anges (XVII^{ème} S.), véritable emblème de la ville avec le château royal vieux de 700 ans, laissez-vous guider par le Fauvisme et ses couleurs éclatantes.

Le soleil jaune, présent plus de 320 jours par an, brille de mille feux sur cette côte s'étendant des plages d'Argelès-sur-Mer à la frontière Espagnole.

Qui dit soleil, dit vignoble ! Vous pourrez vous arrêter à Banyuls, déguster le vin doux naturel afin de vous imprégner de la culture locale tout en admirant ces vignes vert émeraude se jetant dans la mer.

La mer, bleue azur, propice au farniente et à la découverte des ports de Collioure, Port-Vendres, Banyuls-sur-Mer avec leurs barques rouges et leurs restaurants de poissons (fraîcheur garantie !)

Plus loin dans l'arrière pays, vous y découvrirez l'ocre de la terre, brûlée par le soleil et les multiples randonnées possibles.

Les caps, tel que le Cap Béar ou le Cap Cerbère, à la frontière espagnole disposent de panoramas époustouffants et sont une invitation au voyage, donnant envie d'aller toujours plus loin, vers l'Espagne et la Costa Brava.

Alors partez à la découverte de ce paysage merveilleux et allez plantez votre chevalet sur le chemin du fauvisme, pour l'espace d'un instant, vous mettre dans la peau d'Henri Matisse.

VOTRE SÉJOUR À VERNET-LES-BAINS

QUE FAIRE AUX ALENTOURS ?

A LA DÉCOUVERTE DU PAS DE LA CASE

Le Pas de la Case est un lieu incontournable de notre région. Tout d'abord pour ses routes de montagne, aussi belles que sinueuses, mais évidemment pour ses commerces aux 100 000 produits, dont la particularité est qu'ils sont détaxés.

Le pas de Case, qui signifie « le passage vers la maison » en Catalan, est la seule route qui permet de passer de la France vers la Principauté d'Andorre. Les habitants, bien que de culture Catalane, parlent couramment le Français. Le territoire est la propriété de la paroisse d'Encamp, qui est une paroisse du centre de la Principauté.

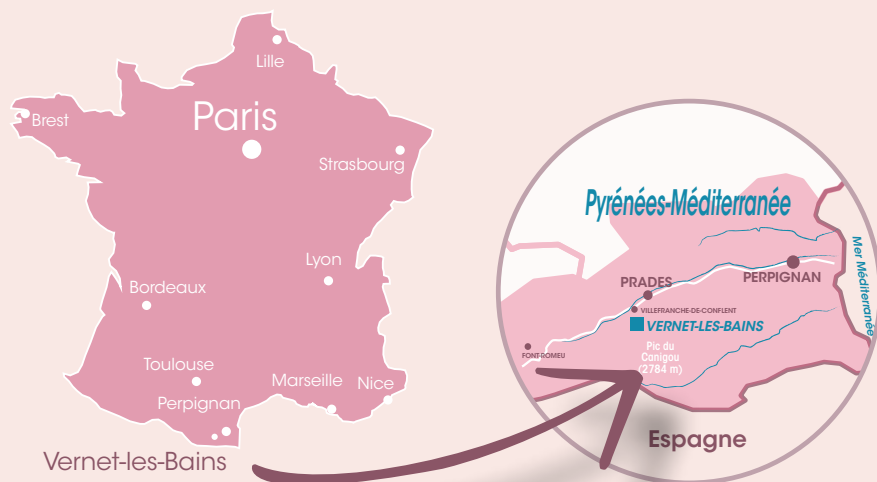
Le Pas de la Case a la particularité, d'avoir sur son territoire, le plus grand domaine skiable des Pyrénées avec plus de 200 kilomètres de pistes.

Cependant la réputation du Pas de La Case, tient évidemment aux nombreuses boutiques présentes sur le territoire, avec des produits détaxés. Vous y retrouverez des parfumeries, des boutiques de prêt-à porter, des magasins de sports et loisirs, des supermarchés, des centres commerciaux, des bijouteries-joailleries, des boutiques d'électronique, informatique, des pharmacies - parapharmacies, des boutiques de chaussures, mais aussi des stations services. Le tout à des prix défiant toute concurrence.

Le Pas de la Case, se trouve à 1h50 des Thermes de Vernet-les-Bains. Nous proposons, tous les 15 jours, des navettes (payantes) pour profiter des joies mercantiles Andorraines. L'aller-retour se fait généralement sur la demie-journée. Cette sortie très prisée des curistes, permet de profiter des paysages, des tarifs avantageux, en toute sécurité.



COMMENT VENIR



En voiture

AUTOROUTES directes via Perpignan.
Prendre la RN 116 direction Andorre - Font-Romeu
puis la D116 à Villefranche-de-Conflent.

En avion

AÉROPORT de Perpignan Rivesaltes - Possibilité navettes
Tél : 04 68 52 60 70 - www.aeroport-perpignan.com

En train

Gare SNCF jusqu'à Perpignan, puis train à 1€ de
Perpignan à Vernet-les-Bains - www.oui.sncf
Tél : 04 68 96 63 62

En bus

BUS du Conseil Général à 1 € dans tout le département
Trajet Perpignan/Vernet-les-Bains (± 1h 30)
(sauf dimanches et jours fériés).
<http://bus1euro.cd66.fr/horaires-et-itineraires-bus-a-1-euro/>



COMMERCES ET SERVICES DE PROXIMITÉ

Toute la saison, de nombreuses manifestations organisées sur notre territoire vous sont proposées. Les balades ou les activités ludiques et sportives à découvrir en famille, les fêtes traditionnelles, savourer les produits locaux, visiter le patrimoine local, historique et culturel.

En soirée, concerts, repas musicaux, bals et spectacles offrent des moments conviviaux et chaleureux. Vous pourrez retrouver toutes ces informations auprès de l'Office du Tourisme et aux Thermes de Vernet-les-Bains. www.tourisme-canigou.com



- **Restauration** : restaurant de tous types, pizzerias, brasserie, école hôtelière...
- **Hôtellerie** : hôtels, gîtes, chambres d'hôtes, locations saisonnières, campings...

NOS COUPS DE CŒUR

- ♥ **Le Festival International de Musique de Chambre «Pablo Casals»**, à la fin juillet.
- ♥ **La fête de la Pomme**, dans la Vallée de la Rotja, le dernier week-end d'octobre.
- ♥ **Le Casino de Vernet-les-Bains**, bâtiment de style Belle Epoque, dans le quartier Thermal.
- ♥ **Les marchés sur la place du Village**, un vrai moment de vie locale et de convivialité
- ♥ L'accueil, la gentillesse, et la bienveillance des Vernetois

- **Loisirs** : randonnées, sorties organisées, conférences, ateliers, week-end musicaux et festivals, parc zoologique, Casino et bien d'autres.
- **Services** : bars, tabacs, presse, salon de coiffure, banque et distributeurs, supermarché, laverie 7J/7, location véhicules électriques et vélos.
- **Alimentation** : épicerie Primeur, marché 2 fois par semaine, Boulangeries, fromager, marché de producteurs locaux devant les Thermes, Intermarché.
- **Boutiques** : souvenirs, vêtements, spécialités du terroir.
- **Santé** : médecine générale et thermale, pharmacie, kinésithérapeute, ostéopathe, infirmiers...

Plus d'infos sur www.vernet-les-bains.com



Plus qu'un soin, la mémoire d'une source et d'un pays
www.vitherma.fr

Réservation en ligne
www.thermes-vernet.com



Accédez en direct en
scannant le QR code



THERMES DE VERNET-LES-BAINS
Hôtel **, Résidence, Espace Bien-Être
Allée du Parc - 66501 Vernet-les-Bains cedex - CS 90000
Tél. 04 68 05 52 84 - Fax 04 68 05 55 01
Email : info@thermes-vernet.com
www.thermes-vernet.com