

URIAGE
EAU THERMALE

**MINI CURES,
SOINS DE SUPPORT
& SOINS THERMAUX
À LA CARTE**

Optimisez les bienfaits de votre cure thermale toute l'année

SOMMAIRE

FORFAIT DÉCOUVERTE THERMALE	p.3
MINI CURES	p.4
Dermatologie "Un temps pour ma peau"	p.5
Voies respiratoires "Mes voies respiratoires libérées"	p.6
Rhumatologie main "Mobilité retrouvée"	p.7
Mini cure post cancer "Re-Source"	p.8
SOINS DE SUPPORT	p.9
Ateliers bien-être.....	p.10
Ateliers "Tous en Forme"	p.11
HÉBERGEMENT GRAND HOTEL D'URIAGE	p.12
SPA THERMAL D'URIAGE	p.13
FORMULAIRE DE RÉSERVATION.....	p.14
SOINS THERMAUX À LA CARTE	p.16

Forfait Découverte Thermale

À la journée

Envie de vivre l'expérience curiste le temps d'une matinée ?

**4 soins à la carte
en dermatologie pour 30€**

Apaisante, cicatrisante, anti-inflammatoire, isotonique... Venez découvrir les bienfaits de l'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage et bénéficiez de quatre soins en dermatologie sur une matinée !

Adressé à des personnes souhaitant découvrir l'univers du thermalisme ou bien désirant accompagner un(e) curiste lors d'une matinée de soins, ce forfait est une véritable opportunité à prix réduit !

L'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage

+32%

d'hydratation en 1h, et pendant 8h

Sur inscription (voir formulaire p.14)
Non pris en charge par la Sécurité Sociale.



**MINI CURES
THERMALES**

Mini cure Dermatologie

“Un temps pour ma peau”

Un programme sur 6 jours consécutifs

200€/personne

Donnez vous **6 jours pour faire peau neuve** et profitez de tous les bienfaits de l'Eau Thermale Réparatrice sur votre peau.

Vous n'avez pas assez de temps à consacrer à une cure de 3 semaines, mais vous souhaitez soulager votre peau de différentes conditions (prurit, atopie, eczéma, acné, rosacée, psoriasis, affections psychosomatiques...) ?

Ou bien vous souhaitez tout simplement prolonger les bienfaits de votre cure thermale ? Notre mini cure en dermatologie est faite pour vous !



DOUCHE À JET



BAIN AÉROBAIN



PULVÉRISATION DU CUIR CHEVELU



DOUCHE GÉNÉRALE



PULVÉRISATION DU VISAGE

Des ateliers (p.10) pour compléter votre mini cure sont à réserver auprès de l'accueil.

En fonction du planning prévu sur les dates réservées.

Sur inscription (voir formulaire p.14)
Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

Mini cure Voies Respiratoires

“Mes voies respiratoires libérées”

Un programme sur 6 jours consécutifs

200€/personne

De manière préventive pour préparer votre système respiratoire à l'approche de l'hiver, pour réparer une sphère ORL fragilisée par la pollution, le COVID-19, pour entériner votre arrêt du tabac... les adaptations de notre mini cure spécialement conçue pour les voies respiratoires sont nombreuses et variées.

Choisissez le Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage et son cadre privilégié au coeur des Alpes pour prendre soin de vous et vous accorder une parenthèse de bien-être.

- **HUMAGE COLLECTIF & INDIVIDUEL**
- **AÉROSOL INDIVIDUEL**
- **AÉROSOL SONIQUE**
- **IRRIGATION NASALE**

Des ateliers (p.10) pour compléter votre mini cure sont à réserver auprès de l'accueil.

En fonction du planning prévu sur les dates réservées.

Sur inscription (voir formulaire p.14)
Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

Mini cure Rhumatologie Main

“Mobilité retrouvée”

Un programme sur 6 jours consécutifs

200€/personne

À Uriage, nous vous proposons une approche efficace de la rhumatologie : l'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage, riche de ses propriétés naturelles, et l'argile française travaillent en synergie pour dénouer vos tensions, assouplir les articulations de vos mains et apaiser vos douleurs.

L'objectif est de vous aider à reprendre confiance en vos mouvements au quotidien, à réapprendre la fluidité corporelle et à repartir avec des outils concrets pour continuer à prendre soin de vous.



AÉROBAIN MAINS



PÉDILUVE



ÉTUVE LOCALE DES MAINS



BOUE DES MAINS



ÉTUVE PIEDS/MAINS/GENOUX

Des ateliers (p.10) pour compléter votre mini cure sont à réserver auprès de l'accueil.

En fonction du planning prévu sur les dates réservées.

Sur inscription (voir formulaire p.14)
Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

Mini cure post cancer Re-Source

Un programme sur 6 jours consécutifs

285€/personne

95€ si cure de 3 semaines

Échanger, expérimenter, découvrir de nouvelles façons de **prendre soin de vous et de vous ressourcer.**

Curiste ou non, cette mini cure et ses ateliers sont destinés aux personnes présentant des problèmes de peau suite à un cancer ou les effets secondaires d'un traitement.

Accompagné(e), écouté(e), vous pourrez échanger avec nos équipes, partager avec d'autres patients, vous enrichir des expériences et connaissances de chacun, et expérimenter des pratiques afin d'améliorer votre bien-être physique et mental.

LES MATINS : LES SOINS THERMAUX

- 4 soins au Centre Thermal Thérapeutique par matinée choisis parmi les soins à la carte.
- Détente en salle de repos.
- Relaxation au sauna, hammam, à la piscine extérieure et au jardin du spa thermal.

LES APRÈS-MIDI : LES ATELIERS

- Échange, partage avec nos équipes et les autres patients sur différentes thématiques.
- Expérience, découverte de pratiques pour vous détendre, vous ressourcer, vous sentir bien dans votre corps et le mettre en mouvement.

Sur inscription (voir formulaire p.14)

Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

*Limité à 8 participants et sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant, minimum 2.



SOINS DE SUPPORT

Ateliers bien-être

Pensés en complémentarité de nos cures et mini cures, les ateliers bien-être sont des soins de support couvrant un large éventail de thématiques avec pour objectif de vous permettre de vous détendre, vous ressourcer et échanger en découvrant de nouvelles pratiques.

Nos ateliers 2025

*Selon planning**

Diététique
Naturopathie
Yoga
Sonothérapie
Pilates & stretching
Gyrokinésis
Sophrologie
Yogadô
Herbaliste
Marche active
Art-thérapie

1 cure de 3 semaines ou une mini cure au choix avec **un programme de soins thermaux chaque matinée**

+

Un **pack ateliers** à réaliser les après-midis :

Mini cure : pack 3 ateliers sur 5 jours

Cure : pack 3 ou 6 ateliers à effectuer durant les 3 semaines

=

Une expérience thermale optimisée

TARIFS : 1 ATELIER (17€) / 3 ATELIERS (49€) / 6 ATELIERS (95€)

Chaque atelier est réservable, sous réserve de disponibilité et en fonction du planning annuel.

Ateliers "Tous en Forme"

95€/
3 semaines
de cure

Qu'est ce que "Tous en Forme" ?

Créé par la Fédération Française Sport pour Tous, "Tous en Forme" a pour objet de promouvoir les activités physiques et sportives de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux.

Au Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage, les ateliers Tous en Forme ont pour objectif d'offrir un **accompagnement global de remise en forme pour des personnes effectuant une cure conventionnée de 3 semaines.**

Programme

Un pack de **6 ateliers collectifs** sur 3 semaines :

- 2 ateliers de gym douce.
- 2 ateliers de psychomotricité.
- 2 ateliers d'équilibre et maintien de posture.

Quand ?

- Cure du 21 avril 2025
- Cure du 14 juillet 2025
- Cure du 4 août 2025



GRAND HOTEL D'URIAGE

Possibilité d'hébergement dans un hôtel 4 étoiles, offrant l'accès au spa thermal de 7h à 23h.

Accès au Centre Thermal Thérapeutique en peignoir depuis les chambres et accès libre à la salle de sport de l'hôtel.

Pour la réservation, merci de contacter directement le **Grand Hôtel d'Uriage** au : **04 76 89 10 80**.

Escapade Thérapeutique - 5 jours

(Lundi au vendredi)

Une offre complète pour prendre soin de vous :

CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE

- 4 soins par matinée pendant 5 jours à choisir parmi nos soins à la carte en dermatologie (soins également adaptés post cancer).
- 1 pack "3 ateliers" collectifs bien-être sur 5 jours, en fonction du planning annuel.

GRAND HOTEL

- 4 nuits avec petit-déjeuner inclus pour 1 personne.
- Accès au Spa Thermal de 7h à 23h.

Pour la réservation, merci de contacter en premier lieu le Grand Hôtel d'Uriage au : 04 76 89 10 80.

SPA THERMAL

Découvrez le Spa Thermal d'Uriage, avec ses soins à l'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage, sa piscine d'Eau Thermale Réparatrice chauffée à 33°C, son hammam et son sauna.



CONTACT :

04 76 89 29 00

institut.etu@uriage.com

www.centre-thermal.uriage.com

FORMULAIRE DE RÉSERVATION



“UN TEMPS POUR MA PEAU” (DERMATOLOGIE)

6 JOURS CONSÉCUTIFS - 200€

“MES VOIES RESPIRATOIRES LIBÉRÉES” (ORL)

6 JOURS CONSÉCUTIFS - 200€

**“MOBILITÉ RETROUVÉE”
(RHUMATOLOGIE DE LA MAIN)**

6 JOURS CONSÉCUTIFS - 200€

PACK 3 ATELIERS (CURE OU MINI CURE)

SUR UNE OU TROIS SEMAINES - 49€

PACK 6 ATELIERS (CURE)

SUR 3 SEMAINES - 95€

MINI CURE RE-SOURCE

6 JOURS CONSÉCUTIFS - 285€

ou 95€ SI CURE 3 SEMAINES

ATELIERS TOUS EN FORME (CURE)

SUR 3 SEMAINES - 95€



CHOIX DE LA DATE DE CURE

...../...../.....

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....

CP..... VILLE.....

DATE DE NAISSANCE...../...../.....

TEL.....

MAIL.....@.....

Joindre **obligatoirement** un chèque de **30€ d'arrhes de garantie** à l'ordre de l'ETU.

6 jours consécutifs, jours fériés compris, fermé le dimanche.

*Hors supplément massages (si nécessaire) 120€ pour 6 massages.

Attention, dans le cadre d'une mini cure, la consultation avec le médecin thermal n'est pas obligatoire.

CONTACT

04 76 89 10 17

thermes@uriage.com

centre-thermal.uriage.com

SOINS THERMAUX À LA CARTE*

Tarifs 2025

**selon disponibilité*

SOINS DERMATOLOGIQUES À L'EAU THERMALE RÉPARATRICE D'URIAGE

- Aérobain - 20min 20€
- Douche générale - 10min 10€
- Pulvérisation du visage - 10min 10€
- Douche à jet* 15€
- Pulvérisation du cuir chevelu - 10min 10€

SOINS VOIES RESPIRATOIRES À L'EAU THERMALE RÉPARATRICE D'URIAGE

- Humage individuel - 10min 10€
- Aérosol individuel - 10min 10€
- Aérosol sonore - 10min 10€
- Irrigation nasale - 10min 10€

SOINS DES ARTICULATIONS À L'EAU THERMALE RÉPARATRICE D'URIAGE

- Aérobain des mains - 10min 10€
- Pédiluve - 10min 10€
- Douche à jet 15€
- Boue des mains - 10min 10€
- Étuve des mains/pieds/genoux* - 10min 10€
- Étuve locale des mains - 10min 10€
- Application locale de boue* - 15min 20€
- Piscine de mobilisation* - 15min 10€
- Étuve* - 10min 20€
- Bain hydromassant* - 10min 18€
- Massage sous eau* - 10min 20€

A réserver par téléphone (04 76 89 10 17) ou bien à l'accueil du Centre Thermal Thérapeutique