

**CENTRE THERMAL**  
LA ROCHE-POSAY

# BIENVENUE

## À LA ROCHE-POSAY



### **INFOS PRATIQUES**

Bien commencer votre cure

### **LES SOINS THERMAUX**

Comment ça se passe ?

### **APRÈS LES SOINS**

Que faire ?

BIEN RÉUSSIR SA CURE

# LES THERMES DU CONNÉTABLE

Surplombant le parc thermal, les thermes du connétable sont l'établissement thermal historique de La Roche-posay. Chaque jour, les curistes s'y retrouvent pour recevoir des soins thermaux qui réparent les peaux abîmées par les épreuves de la vie.

## HORAIRES & CONTACT DE LA CURE THERMALE

Ouvert du lundi au samedi 09h00 - 17h00

05 49 19 49 49

[accueilcure.trp@loreal.com](mailto:accueilcure.trp@loreal.com)

*En pleine saison. Les horaires d'ouverture peuvent varier en fonction de la saison thermale. Nos chargées d'accueil sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches.*

## CURE THERMALE

Avec ou sans prescription médicale, la cure thermale offre un suivi médical individuel et personnalisé pour améliorer significativement votre quotidien. Un planning de vos soins vous est remis chaque jour en début de cure par l'assistante du médecin.

## RESTAURANT DES THERMES

Réservé aux curistes et à leurs accompagnants, le restaurant des thermes propose un choix de boissons chaudes ou fraîches, ainsi que des encas sucrés ou salés pour tous les goûts.

## MASSAGES CICATRICIELS

Sur prescription médicale ou en supplément à votre charge le massage sous eau thermale est efficace contre les douleurs musculaires et réduit l'adhérence. Il est pratiqué par un kinésithérapeute spécialisé.

## ENVELOPPEMENT ET MASQUE

L'enveloppement dermatologique et le masque apaisant peuvent être réservés en début de cure et contribuent à la réhydratation et à l'apaisement des zones inflammées.



## ACTIVITÉS

POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS



## Les indispensables du Pack Curiste

Des produits pour une cure tout confort (sandales thermales et verres) sont en vente à l'accueil.

# INFOS PRATIQUES

## L'ARRIVÉE

Le lundi, à l'heure fixée par le courrier de confirmation. Vous débuterez vos soins dès le 1<sup>er</sup> jour. Les curistes, venant pour la première fois en cure, profiteront d'un accompagnement aux soins. **Les soins thermaux ont lieu en fonction de la présence de votre médecin, le matin ou l'après-midi, du lundi au samedi, y compris les jours fériés** (Thermes fermés le dimanche).

**TOUS LES LUNDIS après-midi vous êtes conviés, au Pavillon Rose, à une réunion pour connaître tous les conseils sur la cure et profiter d'un pot d'accueil offert.**

## QUE DOIT-ON APPORTER ?

- > Des sandales anti-dérapantes (en vente dans les Thermes).
- > Un maillot de bain pour les curistes ou pour les parents accompagnants.
- > Pour vos enfants vous pouvez apporter des jeux étanches.

## LA LINGERIE

- > Peignoir et serviette désinfectés vous sont remis quotidiennement sur présentation de votre carte d'accès aux Thermes.
- > En respectant chaque jour l'heure de rendez-vous à la lingerie, vous limiterez l'attente dans les services de soins.
- > Un seul accompagnant par enfant dans les Thermes. À partir de 16 ans, les enfants peuvent effectuer seuls leurs soins.
- > Un verre et une réduction de 15% sur les produits La Roche-Posay vendus au Pavillon des Sources vous seront remis sur présentation de votre carte de cure.

## LES VESTIAIRES

Les Thermes sont équipés de casiers vestiaires individuels.

- > Évitez d'apporter des objets personnels ou de valeur qui peuvent être égarés ou oubliés.

**Les Thermes déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol.**

## LE RETOUR DU LINGE

- > Videz les poches de votre peignoir.
- > Déposez serviettes, peignoirs, ceintures à la lingerie.

### Parce que la notion d'hygiène est fondamentale...

*Il est impératif de respecter les mesures du règlement intérieur (affiché à l'accueil).*

*Avant de venir en soins, il est souhaitable de vous laver afin de retirer toutes traces de produits traitants et de maquillage.*

*Pour les curistes, le port du short de bain est proscrit. Le bas de maillot de bain est autorisé selon la localisation des lésions (pensez à le laver chaque jour).*

*Les soins s'effectuent dans des cabines individuelles.*

*Le port de sandales en plastique antidérapantes, uniquement réservées aux soins, est obligatoire. Des sur-chaussures sont disponibles pour les accompagnants.*

*Signalez immédiatement à votre médecin l'apparition de tout bouton ou de plaie.*

# LES SOINS THERMAUX

Selon la fréquentation, le médecin thermal peut vous confier à l'un de ses confrères, avec votre accord.

- > Dès votre 1<sup>er</sup> jour de cure, votre médecin thermal vous donnera un rendez-vous à son cabinet, en ville. Il établira votre ordonnance de soins thermaux.
- > Les massages sous eau sont prescrits par le médecin thermal pour les pathologies cicatricielles uniquement. Le nombre de séances est fonction de la pathologie et tient compte des disponibilités des kinésithérapeutes.
- > L'utilisation de shampoings, lotions... **dans les pulvérisations et les bains est interdite par la réglementation.** (Ces eaux sont rejetées dans le milieu naturel.) Elle est autorisée dans la douche filiforme.

## PRIORITÉS DE PASSAGE AUX SOINS

Pour faciliter l'accès aux soins des enfants en bas-âge (moins de 3 ans) et des personnes à mobilité réduite, merci de permettre un passage alterné.

## DES ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS

permettent la prise en charge des personnes handicapées (fauteuil roulant, ascenseur, siège élévateur, etc.).

## POUR LES ENFANTS

Une éducatrice spécialisée assure l'accompagnement des familles.



- > Le fascicule «**Activités pour les enfants et les parents**» vous sera remis à votre arrivée (activités proposées par notre éducatrice et les associations de La Roche-Posay).
- > Possibilité de voir le contenu des ateliers sur <https://centrethermal.laroche-posay.fr>



## N'oubliez pas votre carte de cure.

Elle vous servira pour retirer votre peignoir, chaque jour.



## RÈGLEMENT DES PRESTATIONS

Pour votre inscription administrative, présentez-vous à l'accueil le mardi muni d'un mode de règlement et de votre fiche de soins.

Le médecin thermal perçoit directement ses honoraires à son cabinet (consultations et douches filiformes).

## REMBOURSEMENT DES PRESTATIONS

Aucune prise en charge n'est possible pour les cures libres.

L'attestation de fin de cure est indispensable pour le remboursement par votre mutuelle, **elle vous sera remise par l'assistante de votre médecin, le dernier jour des soins.**

Elle ne peut vous être délivrée de façon anticipée, la caisse refuserait alors la prise en charge de vos soins.

## DÈS VOTRE RETOUR

1 - Adressez vos volets de prise en charge à votre caisse d'affiliation n°1 et/ou n°3.

2 - Adressez l'attestation de fin de cure à votre mutuelle.

## CAFÉTÉRIA INCLUSIVE

Réservée aux curistes des Thermes, venez vous restaurer et passer un moment de détente en profitant d'un repas ou d'une pause gourmande ou rafraîchissante.

# LE PAVILLON ROSE

Bâtiment historique ayant abrité les premiers bains et soins en eau thermale de La Roche-Posay, le Pavillon Rose accueille désormais les soins complémentaires à la cure thermale, ainsi que des activités holistiques et un salon de thé dans un espace convivial

## HORAIRES & CONTACT DU PAVILLON ROSE

En basse saison du 22/01 au 29/03 inclus et du 04/11 au 13/12 inclus

Ouvert du lundi au vendredi 14h-18h

En haute saison du 01/04 au 01/11 inclus

Ouvert du lundi 14h-18h, du mardi au vendredi 10-12h30 & 14h-18h

05 49 19 48 47

[pavillonrose.trp@loreal.com](mailto:pavillonrose.trp@loreal.com)

## BOUTIQUE

Retrouvez les produits La Roche-Posay et les conseils de notre socio-esthéticienne spécialisée dans les produits de maquillage La Roche-Posay.

## ATELIERS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Participez aux séances d'activité physique et holistique ouvertes à tous (fitness, yoga, méditation, sophrologie, aviron d'intérieur, etc.), ainsi qu'aux ateliers complémentaires à la cure thermale.

## CONFÉRENCES

En accès libre et gratuites sur inscription, ces conférences apportent un complément d'information utile pour les curistes souhaitant apprendre à mieux vivre leur affection dermatologique et se maintenir en bonne santé.

## AMOENA

La marque spécialisée dans la lingerie adaptée aux femmes opérées d'un cancer du sein propose ses produits à l'essayage et à la vente.

## SALON DE THÉ ET PETITE RESTAURATION

Faites une pause gourmande au Pavillon Rose autour d'un gâteau et d'une boisson chaude ou froide dans un cadre reposant et apaisant.

## LA GUINGUETTE DU PAVILLON ROSE

De mai à septembre, chaque mardi, mercredi, jeudi et samedi, venez boire un verre et vous détendre à notre bar en plein air avec animation musicale, à l'arrière du Pavillon Rose, au coeur du Parc Thermal réaménagé pour l'occasion.



# APRÈS LES SOINS

## SOINS COMPLÉMENTAIRES

Complémentaires aux bienfaits des soins thermaux, ces soins, dispensés au Pavillon Rose, offrent un accompagnement permettant de retrouver une meilleure qualité de vie au quotidien. Ils sont composés d'ateliers individuels et collectifs. Des séances d'avirose (aviron indoor) sont également proposées et particulièrement conseillées pour les personnes opérées d'un cancer du sein.

Rendez-vous au **Pavillon Rose** en début de séjour pour **réserver** et **planifier** vos ateliers.

### **FORFAIT ENFANT : EDUCATION À LA SANTÉ 32€**

- 2 consultations individuelles (début et fin de cure)
- 1 atelier pommadage
- 1 atelier monstre Gratouille
- Les « pourquoi » du quotidien

Programme d'éducation à la santé destiné aux enfants à la peau atopique de 3 à 12 ans. Pour les enfants de moins de 3 ans et de plus de 12 ans, s'adresser directement à notre éducatrice.

**Réhydratez et réparez votre peau** en profondeur avec notre enveloppement et notre masque réalisés au sein même des thermes par nos agents thermaux.

**Renseignez-vous à l'accueil des thermes.**

## FORFAITS OUVERTS À TOUS

### **FORFAIT : MA PEAU AU QUOTIDIEN 30€**

- 2 activités au choix parmi cette liste
- Mon corps au quotidien 1h
  - Mon visage au quotidien 1h
  - Auto massage du cuir chevelu 1h

### **FORFAIT : MA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 45€**

- 3 activités au choix parmi cette liste
- Activité physique adapté 45min
  - Pilate adapté 45min
  - Latino fitness adapté 45min
  - Yoga 45min
  - Marche méditative 45min

### **FORFAIT : ME RELAXER 34€**

- 2 activités au choix parmi cette liste
- 1 atelier de réflexologie : automassage des main et des pieds 1h15
  - 1 atelier sophrologie 1h
  - 1 bain sonore méditatif 1h15

### **FORFAIT : MA BEAUTÉ EN COLLECTIF 30€**

- 1 atelier Auto maquillage : Éclat du teint et revalorisation de son regard 1h30
- 1 soin mains et ongles abîmés 1h



# LE SPA SOURCE

Espace de relaxation et de lâcher-prise, le Spa Source vous accueille pour quelques heures ou quelques jours et vous fait découvrir comment l'efficacité dermatologique des formules La Roche-Posay s'associe au pouvoir neurosensoriel des massages pour une efficacité démultipliée sur la peau et le bien-être.

## HORAIRES & CONTACT DU SPA SOURCE

Ouvert du lundi au dimanche 09h30 - 18h45  
05 49 19 48 00      [accueilspa.trp@loreal.com](mailto:accueilspa.trp@loreal.com)

## ACCÈS AU SPA

Accédez aux installations du Spa Source, son bassin en eau thermale chauffée à 32°C, son hammam et son sauna. Un spa de nage extérieur avec jacuzzi, ainsi qu'un bain et sauna extérieurs seront installés à partir du 2<sup>ème</sup> trimestre 2024.

## SOINS À LA CARTE

Faites vous plaisir en achetant un soin à la carte, corps ou visage, d'une durée de 20 à 90 minutes et donnant également accès au Spa pendant 3h en complément de la durée de votre soin.

## RESTAURANT DU SPA

Réservé aux clients du Spa, prolongez votre instant de détente en profitant d'un repas ou d'une pause gourmande ou rafraîchissante.

## RITUELS DEMI-JOURNÉES

Le temps d'une demi-journée, seul(e) ou à deux, faites le plein d'énergie avec nos rituels combinant soins, accès aux équipements du Spa et restauration sur place.

## JOURNÉES

Profitez pleinement des bienfaits de l'eau thermale La Roche-Posay et des formules dermatologiques La Roche-Posay avec nos soins et activités holistiques pendant une, deux ou trois journées.

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET HOLISTIQUES

Entretenez votre vitalité et boostez votre énergie en réservant des créneaux d'activité physique, adaptée à toutes les conditions physiques, dans la salle de fitness du Spa Source ou dans notre bassin en eau thermale.

## ABONNEMENTS

Si vous habitez à proximité ou que vous êtes à La Roche-Posay pour plusieurs jours, pensez à nos abonnements Spa, activité physique et fitness aquatique.



# LE PAVILLON DES SOURCES

Construit lors de la rénovation du Centre Thermal en 2022, le Pavillon des Sources est un espace entièrement dédié à la marque dermo-cosmétique La Roche-Posay et à l'histoire de la Société Hydrominérale de La Roche-Posay.

## HORAIRES & CONTACT DU PAVILLON DES SOURCES

En basse saison du 22/01 au 29/03 inclus et du 04/11 au 13/12 inclus

Ouvert du lundi au jeudi 11h-12h30 & 13h30-18h15, vendredi 9h15-12h30 & 13h30-18h15, samedi 9h15-12h30 & 13h30-18h45 et le dimanche 14h30-18h45

En haute saison du 01/04 au 01/11 inclus

Ouvert du lundi au samedi 9h30-12h30 & 13h30-18h45, dimanche 13h30-18h45

05 49 19 48 00 [accueilboutique.trp@loreal.com](mailto:accueilboutique.trp@loreal.com)

*En pleine saison. Les horaires d'ouverture peuvent varier en fonction de la saison thermale.*

## BOUTIQUE

Profitez de nos dermo-conseillères pour choisir les produits La Roche-Posay les plus adaptés aux besoins de votre peau et découvrez les innovations de la marque dermo-cosmétique.

## ESPACE EXPÉRIENTIEL

Un espace musée avec audioguide, vidéomapping et panneaux d'information vous replonge dans l'histoire de la marque La Roche-Posay et de la société hydrominérale de La Roche-Posay.

## TÉMOIGNEZ SUR VOTRE EXPÉRIENCE

Enregistrez votre témoignage en vidéo et partagez comment les bienfaits de l'eau thermale de La Roche-Posay ou des produits La Roche-Posay ont contribué à changer votre vie.

## LE PARC THERMAL

350 hectares de prairie et forêt accueillent promeneurs et randonneurs. Cet espace protégé permet de capter les eaux de pluie qui viendront ensuite percoler dans le sol et se charger en minéraux, acquérant ainsi les propriétés thérapeutiques uniques qui en feront de l'eau thermale de La Roche-Posay.

Le parc thermal accueille aussi des activités de plein air :

- > Jeux pour enfant
- > Pétanque
- > Chemins de randonnée ou de promenade
- > Tennis de table
- > Activité bien-être en plein air
- > Volleyball
- > Table de pique-nique
- > Petite restauration et rafraîchissements

## LA ROCHE-POSAY & ALENTOURS

Envie de découvrir La Roche-Posay et ses environs ? De nombreuses activités en plein air ou d'intérieur vous attendent à moins d'une heure de La Roche-Posay. Renseignez-vous auprès de l'Office de Tourisme et du Thermalisme de La Roche-Posay pour aller plus loin et organiser votre séjour à La Roche-Posay.

- > Golf
- > Tennis
- > Casino
- > Centre-ville de La Roche-Posay
- > VTT, Vélo, Canoë, Pêche, randonnée
- > Châtelleraut : musée de l'automobile, promenade en bateau...
- > Centre équestre d'Harambure
- > Hippodrome\*
- > Ville d'Angles-sur-l'Anglin
- > Cité Royale de Loches
- > Cité médiévale de Chauvigny
- > Réserve zoologique de la Haute-Touche
- > Parc d'attraction Futuroscope
- > Hébergements partenaires : Les Loges du Parc, Le Clos Paillé, Le Relais de la Mothe, Résidence des Thermes, Résidence Terres de France, Camping Yelloh! Village, Résidence Croma\*

*\* Partenaires du Centre Thermal*

## RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS UTILES SUR

<https://centrethermal.laroche-posay.fr>



Centre Thermal La Roche-Posay



centre.thermal.la.rocche.posay

Thermes du Connétable : 05 49 19 49 49

Pavillon Rose : 05 49 19 48 47

Spa Source La Roche Posay : 05 49 19 48 00