

# SÉJOUR PRÉVENTION SANTÉ

*Devenez acteur de votre Santé !*

Un programme Bien-être physique- mental et d'éducation santé.

- **Qui sommes-nous ?**

Centre agréé maison santé sante

L'équipe Salvéo de professionnels aux compétences complémentaires :

- Spécialistes en **sport santé et diplômés en activité physique adaptée**
- Nutrition et comportements alimentaires
- Gestion des émotions et du stress
- Massage bien être

- **Un lieu unique**

Nous vous accueillons dans un cadre apaisant :

- Cocon de bien être, dépaysant et apaisant
- Confort de l'hébergement
- Des infrastructures sportives intérieure-extérieure et espace balnéo de grande qualité
- Parc de 6 hectares et un environnement entre prairie, forêt et patrimoine historique.
- Idéal pour déconnecter et se ressourcer

- **Le concept :**

Notre concept repose sur les quatre piliers de la prévention Santé.

- 1. *Activité Physique***
- 2. *Une alimentation saine et équilibrée***
- 3. *Récupération, et gestion du stress***
- 4. *Les relations sociales***

- **Nos valeurs :**

L'écoute, l'adaptation individuelle, améliorer votre quotidien et votre santé à long terme



**Nos programmes :**

- Éducation à la santé.
- Maintenir et améliorer votre qualité de vie
- Réduire les incidences de pathologies chroniques sur le quotidien.

**Comment ?**

- Augmenter votre condition physique et réduire votre sédentarité
- Améliorer les pratiques et comportements alimentaires
- Mieux gérer sa fatigue et son stress
- La place des relations sociales

# Séjour Remise en Forme

## **Votre tremplin pour mieux vivre au quotidien**

*Les séjours peuvent être réalisés en gestion libre ou pension complète*

### **Objectifs :**

- **Écoute, Accompagnement**, pour vous donner les moyens de prendre soin de vous sur le long terme.
- Améliorer votre qualité de vie, prévenir ou limiter de l'apparition de pathologie dû à l'âge.

**Durée :** 5 jours, 4 nuits

### **Service inclus :**

- 1 suite confort avec salle d'eau et Wc privatif
- Demi pension
- Accès illimité à notre espace balnéo
- Accès au plateau cardio et renforcement musculaire
- Accès aux séances collectives d'activité physique adaptée selon nos préconisations
- Mise à disposition de parcours de randonnées géolocalisé

Tous les repas du soir pourront être réservé sur place ou dans les restaurants à proximité.  
Une cuisine équipée est également à votre disposition, si vous souhaitez préparer vos repas.

### **Service en option :**

- Massage bien être sur rendez vous

### **Jour 1 :**

Accueil dans notre centre de prévention santé, visite, installation, présentation à l'équipe.  
Remise d'un programme précis, et conseils pour profiter pleinement de votre séjour.

- 1 Bilan Complet sous forme anamnèse, une écoute attentive de vos besoins et attentes
- 1 Bilan d'aptitude physique
- 1 Bilan nutrition
- 1 Bilan d'état émotionnel
- 1 séance de coaching en activité physique adaptée

### **Jours suivants :**

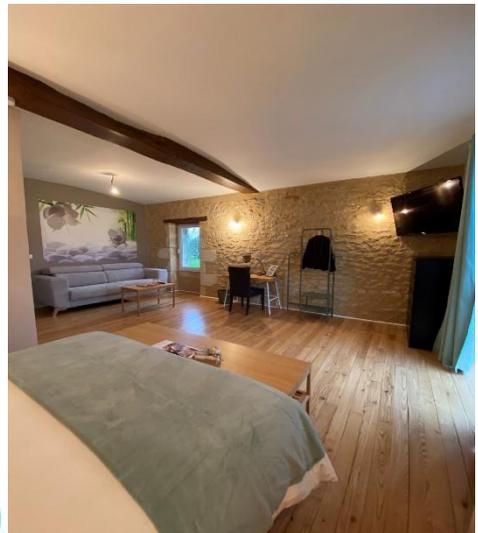
Car chaque personne est unique le programme du séjour est construit sur mesure avec les participants en fonction de la première journée de bilan, et de vos objectifs.

Les journées seront rythmées entre :

- Les prestations individuelles
- Les séances programme plateaux et séances collectives.
- L'accès à l'Espace Balnéo est illimité durant votre séjour.
- Les visites et dégustations chez nos partenaires locaux.



# L'hébergement



## Espace d'activités



## Espace balnéo

