



Thermes de Bourbon-Lancy

mon rendez-vous santé



**RHUMATOLOGIE • MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES
FIBROMYALGIE**

CURES THERMALES | PRÉVENTION SANTÉ | DÉCOUVERTE ET MINI-CURES | SPA ET BIEN-ÊTRE

WWW.THERMES-BOURBON-LANCY.FR - 03 85 89 18 84

BIENVENUE

Bourbon-Lancy : la Station Thermale de Pleine Santé en Bourgogne.

Chaque saison, nous vous invitons à profiter des bienfaits de l'eau thermale de Bourbon-Lancy, l'occasion de venir découvrir cette médecine thermale, naturelle et efficace.

Notre équipe de professionnels dynamiques et passionnés œuvre au quotidien pour vous offrir un accueil personnalisé, une prise en charge unique de qualité en toute convivialité.

La station de Bourbon-Lancy vous propose une offre globale de Pleine Santé : Soins, Prévention, Accueil, Accompagnement, Hébergement, faisant d'elle bien plus qu'une simple station thermale : une véritable destination alliant santé, bien-être et tourisme.

Soyez acteur de votre santé : en cure thermale ou en court séjour, accordez-vous du temps pour prendre soin de vous, dans un cadre naturel, préservé et apaisant.

C'est donc avec grand plaisir que nous vous donnons rendez-vous à Bourbon-Lancy, votre Station Thermale de Pleine Santé pour se ressourcer, prévenir et se soigner.

Loïc MACHILLOT
Directeur des Thermes
de Bourbon-Lancy

Benjamin MONSSUS
Président du Groupe Thermal
de Bourbon-Lancy



Le Magazine des Thermes 2024 est édité par la Société Thermale de Bourbon-Lancy - 5 Place d'Aligre - 71140 Bourbon-Lancy - Tél : 03 85 89 18 84 - Société Thermale de Bourbon-Lancy agréée par la Sécurité Sociale et Caisses assimilées - RCS Mâcon 796 520 070 • SIRET 796 520 070 00015 • Code APE 9604Z • Directeur de publication : Benjamin Monssus • Rédaction : Thermes de Bourbon-Lancy, Studio Borvo • Crédits photographiques : Mariëlsa Niels et Aude Lévis - Sett Communications, Gérard Cimetière, Destination Saône-et-Loire, Crea-Space, Groupe Thermal de Bourbon-Lancy, Studio Borvo • Crédits Illustrations : Studio Borvo, Creative Commons : Gan Khoon Lay, Chris Pyper, Baboon, Piotrek Chuchla, Vincent Montagnana, Danil Polshin, Nauraiçon, Oksana Latysheva, Diego Naive, Markus, Adrien Coquet, Gregor Cresnar, Mateo Zlatar, Hea Poh Lin, Subagus Indra, Wilson Joseph, Gregor Cresnar, Mello • Maquette et Réalisation : Studio Borvo - www.studioborvo.fr • Impression : Groupe IGR • Tirage : 4 000 exemplaires • Décembre 2023.





4 BONNES RAISONS DE VENIR À BOURBON-LANCY

- Une eau thermale aux vertus reconnues

La composition de l'eau thermale de Bourbon-Lancy fait apparaître une forte teneur en lithium, excellent régulateur d'humeur qui soulage angoisse, stress et anxiété, une faible quantité de calcium et de magnésium ainsi que des traces de fer et de manganèse. L'action antalgique et sédative de l'eau soulage efficacement les douleurs articulaires, et ses effets vasodilatateurs améliorent la circulation sanguine.

- Une expertise reconnue depuis 1989

Chaque saison est un nouveau challenge pour toute l'équipe des Thermes de Bourbon-Lancy : nous mettons tout en œuvre pour que votre séjour soit un moment privilégié pour prendre soin de vous, un moment propice à la détente et au partage. Un seul objectif : une prise en charge unique pour vous offrir le meilleur du Thermalisme.

- Une équipe attentive et expérimentée pour vous accompagner

Station familiale et conviviale à dimension humaine, nous œuvrons au quotidien pour votre santé. Équipe du bureau thermal, agents de soins, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, infirmières, médecins thermaux, agents hygiène-propreté et agents techniques allient professionnalisme et convivialité afin de garantir la réussite de votre séjour.

- Une destination touristique, nature et patrimoine

Station Thermale de Pleine Santé, Bourbon-Lancy vous propose une offre exclusive et complète : Thermalisme, Bien-Être, Prévention Santé, Hôtellerie et Restauration, Hébergement dans un environnement naturel préservé et apaisant.

UNE HISTOIRE D'EAU	4
MA CURE THERMALE EN ÉTAPES	6
RHUMATOLOGIE	8
MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES	10
FIBROMYALGIE	12
DÉCOUVERTE ET MINI-CURES	14
PRÉVENTION SANTÉ	16
BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE	17
LES ATOUTS DE LA STATION	18
ÉVADEZ-VOUS !	19

Pour tout litige ne concernant pas un service de santé, le Médiateur du Thermalisme peut être saisi sur le site www.mediateurduthermalisme.org ou par voie postale à l'adresse suivante : Monsieur Daniel BOULIN - Médiateur du Thermalisme 157 Chemin de Garia - 64300 LA MONDRANS

Réservez votre cure thermale et votre hébergement

03 85 89 18 84
contact@stbl.fr

UNE HISTOIRE D'EAU

Des vertus reconnues depuis toujours et des propriétés uniques offertes par la nature.

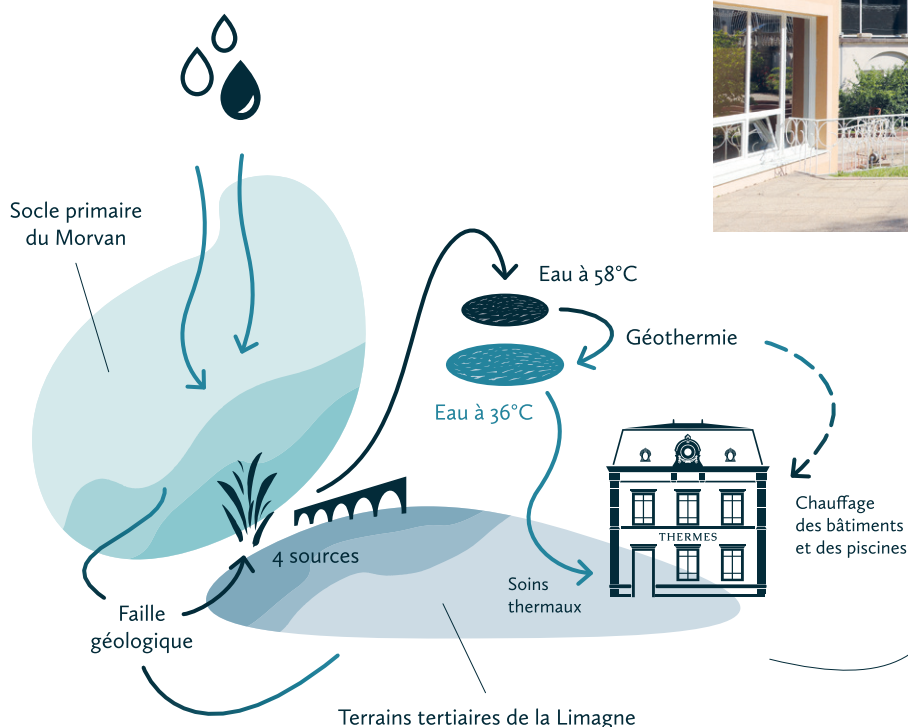
LES SOURCES THERMALES

4 sources d'eau thermale sont captées à Bourbon-Lancy à 240 m d'altitude avec un débit d'environ 400 m³ par jour et une température de 58°C.

Ces sources (1 puits et 3 forages) placées sous la protection du Dieu Borvo, sont situées dans la cour de l'Établissement Thermal et jaillissent naturellement par artésianisme. Chaque source porte un nom : Marquise, Sévigné, Piatot et Lymbe.

Une composition minérale unique.

L'eau thermale de Bourbon-Lancy appartient au groupe des eaux minérales naturelles hyperthermales, chlorurées sodiques, légèrement bicarbonatées et peu minéralisées. Elle est utilisée pour les soins après refroidissement naturel.



Une eau thermale UNIQUE ET RICHE

Composition chimique
détaillée de l'eau thermale (mg/l)

Chlorures : 759
Sodium : 434
Bicarbonates : 259
Sulfates : 83
Calcium : 66
Potassium : 32
Lithium : 6
Fluorures : 5
Magnésium : 2,5
Manganèse : 0,4
Arsenic : 0,25
Fer : 0,1
Cuivre : 0,01

58°C





- Les eaux s'infiltrent dans le sol à travers les couches géologiques.
- Lors de leur séjour sous terre, les eaux se réchauffent et se chargent d'éléments minéraux. Ce parcours peut durer plusieurs milliers d'années.
- Bourbon-Lancy est située sur une faille géologique née de la rencontre entre le socle primaire du Morvan et les terrains tertiaires de la Limagne.



UNE RESSOURCE NATURELLE VALORISÉE ET OPTIMISÉE

Les Thermes de Bourbon-Lancy mettent tout en œuvre pour délivrer à chaque poste de soins une eau thermale d'une qualité sanitaire irréprochable, contrôlée par un laboratoire agréé.

L'Établissement Thermal, construit au XIX^e siècle à l'emplacement des anciens bains romains, est à dimension humaine. Aménagements et modernisations sont effectués régulièrement, sans relâche, pour maintenir une qualité optimale de services et de soins et optimiser la ressource d'eau minérale naturelle. Aujourd'hui, la géothermie permet de récupérer les calories lors du refroidissement de l'eau et ainsi de chauffer les bâtiments et maintenir les piscines en température.

L'eau thermale est définitivement pleine de ressource !

LES VERTUS DE L'EAU ASSOCIÉES À LA MÉCANIQUE DES SOINS

Une cure thermale est efficace et pour longtemps ! Ne souffrez plus, optez pour une médecine douce que la Terre nous a donnée : le Thermalisme.

Médecine naturelle et efficace, la cure thermale est une thérapie à part entière. Elle permet la diminution de la consommation médicamenteuse et garantit une meilleure qualité de vie.

Les propriétés uniques de l'eau thermale de Bourbon-Lancy, associées à la mécanique des soins adaptés à chaque pathologie et au savoir-faire de nos équipes qualifiées, vous offrent une grande efficacité dans le traitement de la Rhumatologie (RH) et des Maladies Cardio-Artérielles (MCA).

Découvrez les soins associés à chaque orientation, leurs caractéristiques et leurs spécificités, pages 8 à 13.

VISITE DU CHEMIN DE L'EAU
Découvrez le parcours de l'eau thermale, des sources jusqu'aux soins. Visite toutes les 3 semaines lors de votre cure. Renseignez-vous.



RH + MCA

Soigner deux orientations en même temps, c'est possible !

Grâce aux spécificités de notre eau thermale et de nos soins thermaux, pensez à la cure en double orientation RH + MCA.

MA CURE THERMALE EN ÉTAPES

Une cure thermale est efficace et pour longtemps, surtout lorsqu'elle est bien préparée et organisée !

1 JE CONSULTE MON MÉDECIN TRAITANT

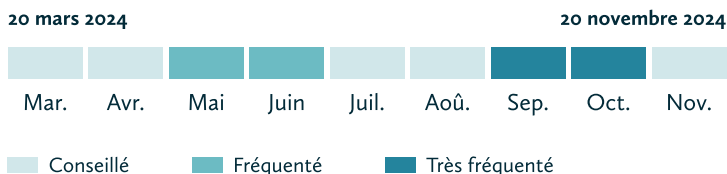
C'est lui qui prescrit la cure thermale. Sur votre questionnaire de prise en charge, il doit préciser :

- La ou les orientations RH et /ou MCA
- La station thermale de Bourbon-Lancy
- Le taux de prise en charge (avec ou sans exonération du ticket modérateur)
- Avant de l'envoyer à la Sécurité Sociale, vérifiez ces différents éléments et faites-en une copie.



2 JE RÉSERVE MA CURE THERMALE

- Choisissez votre date de cure en prenant compte des différentes périodes d'affluence ! Appelez-nous pour connaître les disponibilités.
- Remplissez votre dossier d'inscription 2024 (recto-verso) ci-joint et renvoyez-le par courrier ou par mail.



À noter : Votre prise en charge est valable pour toute l'année civile. Envoyez votre demande de prise en charge (accompagnée d'une copie de votre avis d'imposition) à la CPAM et réservez vos dates de cure auprès de nous sans attendre une réponse de leur service.

3 JE CHOISIS MA FORMULE DE SOINS

Formule IRIS

Cette formule classique est disponible durant toute la saison.

- Horaires de soins établis le jour de votre arrivée en fonction des disponibilités
- 1 serviette et 1 peignoir fournis par matinée
- Casier individuel pour vos effets personnels
- 1 salon de repos collectif

Formule NYMPHÉA

Une formule confort disponible du 3 avril au 13 novembre 2024

115€*
/ pers.

- Calendrier de soins établis dès votre réservation avec le choix des horaires en fonction des disponibilités
- Un service de soins regroupés
- 1 serviette supplémentaire en sortie de piscines
- Un changement de serviette à la demande...

et des + offerts à découvrir : Soins, Activité, Cadeau...

FORMULES ACCOMPAGNEMENT

Des difficultés pour vos déplacements ? Choisissez la formule la plus adaptée à vos besoins.

- Aide dans les soins - 99 € *
Accompagnement par un de nos agents dans les soins.
- Aide depuis le logement - 149 € *
Accompagnement par un de nos agents depuis votre hébergement (Résidences Thermales / Grand Hôtel) jusqu'aux Thermes et pendant les soins.

* Complément par personne pour les 3 semaines (Hors prise en charge de votre cure thermale conventionnée).

4 JE RÉSERVE MON HÉBERGEMENT

- Consultez le Guide des Hébergements (brochure ci-jointe) pour trouver l'hébergement qui vous convient ! Il est spécialement conçu pour vous aider et faciliter votre choix et vos démarches.
- Contactez nous au 03 85 89 18 84 pour vérifier les disponibilités d'hébergement. Votre demande de réservation d'hébergement en Résidences Thermales ou au Grand Hôtel est effectuée grâce au dossier d'inscription 2024 ci-joint, en remplissant le verso et en joignant 150€ d'arrhes pour la réservation.

À noter : Pour une cure en toute sérénité, optez pour les périodes les moins fréquentées et une arrivée en semaine, en évitant le lundi.



5 JE PRENDS RENDEZ-VOUS AVEC MON MÉDECIN THERMAL

Dès votre réservation effectuée, n'oubliez pas de prendre rendez-vous avec le médecin thermal à Bourbon-Lancy. C'est le médecin thermal qui définit votre ordonnance de soins lors de votre premier rendez-vous selon votre ou vos orientations. Le volet 1 de votre prise en charge est à lui remettre.

À noter : Le médecin thermal est votre interlocuteur privilégié lors de vos 3 visites obligatoires pour votre suivi de cure. Nos infirmières sont également disponibles chaque jour dans les soins pour surveiller votre état de santé.

CABINET DES MÉDECINS THERMAUX

Quartier Thermal - 7 Place d'Aligre
71140 Bourbon-Lancy

Tél : 03 85 89 04 19

Autre médecin :
Dr. Filhine : 04 70 42 44 82

6 MON PREMIER JOUR DE SOINS AUX THERMES

J'établis mon planning de soins au Bureau des Thermes avec :

- Ma confirmation de réservation, l'ordonnance du médecin thermal et la prise en charge de cure (volet 2)
- Le règlement du ticket modérateur (si je ne suis pas pris en charge à 100%)
- Le règlement du complément tarifaire

AVANT DE PARTIR,
JE VÉRIFIE QUE JE N'OUBLIE RIEN !



- Maillot de bain, bonnet et sandales obligatoires (disponibles en vente à la boutique des Thermes).
- Mon sac de cure réutilisable offert lors de la 1ère cure et à rapporter chaque année.

LES TARIFS DES CURES CONVENTIONNÉES

ORIENTATION PRINCIPALE 72 séances	TARIF CONVENTIONNÉ	TICKET MODÉRATEUR * Base 35%	COMPLÉMENT TARIFAIRE ** à la charge du curiste
RH1 ou MCA1 sans Kinésithérapie	556.50 €	194.77 €	85.40 €
RH3 ou MCA3 avec Kinésithérapie 9 séances ind.	634.50 €	222.07 €	97.40 €

DOUBLE ORIENTATION RH + MCA 72 séances + 36 séances	TARIF CONVENTIONNÉ	TICKET MODÉRATEUR * Base 35%	COMPLÉMENT TARIFAIRE ** à la charge du curiste
RH1 + MCA1 sans Kinésithérapie	834.80 €	292.17 €	128.00 €
RH3 + MCA3 avec Kinésithérapie 9 séances ind.	912.80 €	319.47 €	140.00 €

Tarifs conventionnés fixés par la Sécurité Sociale, donnés à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés.
Tarifs 2024 non communiqués par l'Assurance Maladie à la date d'édition de cette brochure.

* Montant à régler pour une prise en charge à 65%. ** Ce complément est susceptible d'être remboursé par votre mutuelle. Les personnes bénéficiant de l'ACS ou la CMU sont exonérées de cette somme. L'Établissement Thermal ne prend pas en charge le ticket modérateur ni le complément tarifaire. Le versement des frais de traitement non pris en charge par votre caisse s'effectue le jour de l'arrivée.



RHUMATOLOGIE

La cure thermale Rhumatologie (RH) soulage durablement et efficacement les douleurs articulaires.

DURÉE : 18 JOURS
PROGRAMME : 72 SOINS

Thérapeutique, naturelle et dépourvue d'effets secondaires, la cure thermale Rhumatologie permet d'améliorer efficacement la mobilité articulaire.

L'eau thermale de Bourbon-Lancy aux effets sédatifs et les soins prodigués à visée rééducative réduisent les douleurs, et conduisent à une moindre consommation d'antalgiques et d'anti-inflammatoires pendant plusieurs mois après la cure thermale (Étude Thermarthrose - AFRETh - 2009).

LES PATHOLOGIES TRAITÉES EN RH

L'eau thermale de Bourbon-Lancy traite principalement les affections de l'appareil locomoteur.

• RHUMATISMES CHRONIQUES DÉGÉNÉRATIFS

Arthrose sous toutes ses formes, axiale ou périphérique (genoux, épaules, rachis cervical, rachis dorsal, rachis lombaire, hanches, membres...).

• RHUMATISMES INFLAMMATOIRES

Arthrite, Polyarthrite rhumatoïde, Pelvispondylite rhumatismale, Rhumatismes goutteux, Spondylarthrite...

• RHUMATISMES ABARTICULAIRES

Périarthrites diverses, Tendinites, Bursites.

• SÉQUELLES DE TRAUMATISMES OSTÉO-ARTICULAIRES

Suites de fractures, Suites post-opératoires, Séquelles d'entorses ou luxations, Retard de consolidation, Algodystrophie.



Parole de MÉDECIN

" Nombreux sont les patients qui présentent une arthrose des mains importante avec déformations des articulations, nodosités, raideur, incluant l'arthrose des pouces : 60% des 65-75 ans. Aussi, nombreux sont les témoignages d'amélioration : soit dans l'immédiat pendant la cure, soit rapidement après la cure grâce aux étuves locales des mains. Ce soin de 15 minutes de vapeur d'eau thermale pure permet à nos curistes de solliciter et mobiliser leurs doigts. "

Dr Anne-Claire Ménager, médecin thermal



SOINS DE LA CURE RHUMATOLOGIE :

- **Piscine collective de mobilisation**
Pour une meilleure mobilité articulaire et un relâchement musculaire.
- **Bain simple ou hydroaéré**
- **Bains locaux**
Sédation des phénomènes douloureux ostéo-articulaires périphériques.
- **Cataplasmes de boue**
- **Étuves locales ou générales**
Chambres de vapeur d'eau thermale pure qui améliore la souplesse articulaire.
- **Massages sous l'eau**
La chaleur de l'eau thermale aide le masseur kinésithérapeute à obtenir une meilleure efficacité au niveau des contractures de toutes les masses musculaires.
- **Hydromassage**
Massage décontractant et antalgique localisé en piscine à jets ou en baignoire.



- **Douche pulvérisée croisée**
Indiquée pour les malades atteints de polyarthrose diffuse.
- **Douche au jet à pression variable**
- **Douche sous-marine**
Massage par jets d'eau qui, de façon ciblée, permet de soulager les raideurs musculaires et les douleurs articulaires.
- **Douche pénétrante**
Effet antalgique sur les zones sensibles et douloureuses du corps.



RH + MCA

Soigner deux orientations en même temps, c'est possible !

Grâce aux spécificités de notre eau thermale et de nos soins thermaux, pensez à la cure en double orientation RH + MCA.



Mini-Cure Santé RHUMATOLOGIE

Effectuez une Mini-Cure Santé de 6 jours en plus d'une cure thermale conventionnée en 2024, et bénéficiez d'une remise de 25% sur celle-ci ! *
(206€ au lieu de 274 €)

DURÉE : 6 JOURS
PROGRAMME : 24 SOINS

Plus d'informations en page 15

* Contrairement à la cure thermale conventionnée, la Mini-Cure Santé ne rentre pas dans le cadre d'une prise en charge. Vous pouvez consulter votre mutuelle pour une participation éventuelle.

MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES

La cure thermale Maladies Cardio-Artérielles (MCA) crée une vasodilatation et facilite ainsi la circulation du sang.

DURÉE : 18 JOURS
PROGRAMME : 72 SOINS

La cure thermale Maladies Cardio-Artérielles permet d'obtenir des résultats durables et apporte un soulagement incontestable pour les affections cardio-artérielles.

Les Thermes de Bourbon-Lancy sont une des 4 seules stations thermales de France disposant d'un agrément pour l'orientation Maladies Cardio-Artérielles.

LES PATHOLOGIES TRAITÉES EN MCA

Grâce à son effet sédatif et vasodilatateur, l'eau thermale de Bourbon-Lancy améliore la circulation sanguine.

- **ARTÉRIOPATHIE OBLITÉRANTE DES MEMBRES INFÉRIEURS (AOMI)**

Obstruction des artères des membres inférieurs (jambes, pieds, hanches...) et troubles circulatoires.

- **HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

- **MALADIE DE RAYNAUD**

primaire et secondaire (notamment pour la sclérodermie).

- **SÉQUELLES D'INFARCTUS DU MYOCARDE**

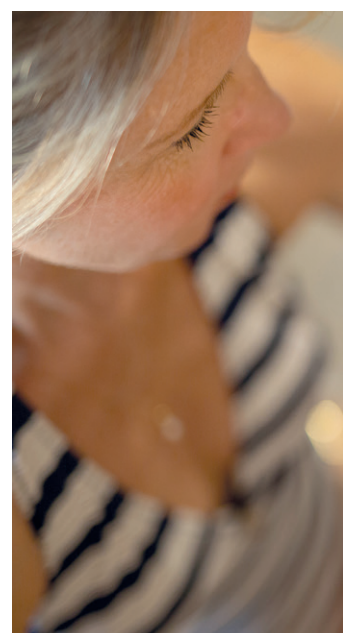
MCA
Une des 4
seules stations
thermales de
France



Parole de CURISTE

" Les soins prodigués sont de très bonne qualité. Ils soulagent les douleurs, permettent une amélioration de la marche. Je retrouve le plaisir de pouvoir flâner dans les parcs et au plan d'eau. Le personnel est très agréable, professionnel et à l'écoute. C'est une station thermale à structure familiale, les personnels connaissent bien les curistes fidèles. Cela fait plus de 20 ans que je viens et c'est toujours avec le sourire. Merci à tous. À renouveler en 2024 ! "

Philippe, Questionnaire des Thermes



SOINS DE LA CURE MALADIES CARDIO- ARTÉRIELLES :

- **Couloir de marche**

Associant marche à contre-courant et massage permanent des membres inférieurs par les flux d'eau, il est efficace pour une rééducation dynamique vasculaire généralisée. Améliorant l'oxygénation des muscles et diminuant les phénomènes douloureux, il permet d'augmenter progressivement le périmètre de marche.

- **Piscine collective de mobilisation**

- **Bain simple ou hydroaéré**

Le bouillonnement de l'eau vous apporte une décontraction musculaire généralisée avec effet sédatif.

- **Bains locaux**

Vasodilatation distale des membres supérieurs et inférieurs (Maladie de Raynaud, Artérite des membres inférieurs).

- **Massages sous l'eau**

La technique de massage, associée à la chaleur, améliore la pénétration des



éléments constitutifs de l'eau thermale, et contribue à une relance de la vascularisation dans les cas d'artériopathie des membres inférieurs.

- **Douche pulvérisée croisée**

- **Douche au jet à pression variable**

Décontraction des masses musculaires et massage des membres inférieurs.

- **Douche spéciale Artérite**

Appliquée par un agent de soins spécialisé dont les différentes manœuvres stimulent la revascularisation et la microcirculation des membres inférieurs.

MCA + RH

Soigner deux orientations en même temps, c'est possible !

Grâce aux spécificités de notre eau thermale et de nos soins thermaux, pensez à la cure en double orientation MCA + RH.



Mini-Cure Santé MALADIES CARDIO- ARTÉRIELLES

Effectuez une Mini-Cure Santé de 6 jours en plus d'une cure thermale conventionnée en 2024, et bénéficiez d'une remise de 25% sur celle-ci ! *
(206€ au lieu de 274 €)

**DURÉE : 6 JOURS
PROGRAMME : 24 SOINS**

Plus d'informations en page 15

* Contrairement à la cure thermale conventionnée, la Mini-Cure Santé ne rentre pas dans le cadre d'une prise en charge. Vous pouvez consulter votre mutuelle pour une participation éventuelle.

FIBROMYALGIE

La cure thermale spécifique apporte une prise en charge personnalisée, spécifique et globale de la Fibromyalgie.

DURÉE : 18 JOURS
PROGRAMME : 72 SOINS

La Fibromyalgie est une affection (touchant essentiellement les femmes) qui se manifeste par des douleurs diffuses et chroniques. De manière générale, elle a un impact conséquent sur la qualité de vie : elle entraîne des difficultés dans la vie quotidienne et la vie sociale.

Dans la prise en charge de la Fibromyalgie, la cure thermale apporte une aide dans la gestion des douleurs et au niveau sophrologique (anxiété, stress, autonomie, confiance en soi...).

POURQUOI CHOISIR BOURBON-LANCY ?

Bourbon-Lancy est la 1^{ère} station thermale en France à avoir reçu l'autorisation de l'Agence Régionale de Santé pour son programme ETP Fibr'eaux en 2013, faisant de notre établissement la référence dans le traitement de la Fibromyalgie.

L'ensemble du personnel thermal est formé à la démarche ETP.

Les soins adaptés sont essentiellement basés sur la balnéothérapie. L'empathie et la prise en charge globale de la cure thermale spécifique instaurent un cadre propice au soulagement pour les personnes atteintes de Fibromyalgie. Elle apporte une réponse naturelle pour retrouver une qualité de vie.

Fibro
Une eau riche
en Lithium,
Manganèse et
Magnésium.



Parole de CURISTE

" Que de sourires, de bienveillance, de compréhension et de professionnalisme. Tout simplement, merci ! Un programme d'éducation thérapeutique Fibromyalgie très complet et le cadre de vie au calme très agréable. Dans tous les domaines, ce sont des personnes humaines, à notre écoute et qui prennent soin de nous. "

Nathalie, Questionnaire lescuristes.fr



LE PROGRAMME ETP FIBR'EAUX :

Le rythme des soins est adapté à chaque personne.

- Différents ateliers et groupes de discussion qui ciblent la Fibromyalgie
 - Vivre et Comprendre sa maladie
 - Gestion de la douleur et du stress
 - Sophrologie et Lâcher prise
 - Bien Dormir, Cohérence cardiaque
 - Alimentation et Santé, Micro-Nutrition
 - Musicothérapie (NOUVEAUTÉ)

- Activités physiques adaptées spécifiques réalisées par des personnes formées et diplômées

- Suivi personnalisé réalisé par du personnel formé à l'éducation thérapeutique :

- Entretien en début de cure
- Entretien en fin de cure
- Bilan partagé après la cure
- Suivi et accompagnement quotidien dans les soins.



- La force du groupe : professionnalisme et convivialité assurés
 - Après-midi d'échange
 - Pot d'accueil et de départ
 - Cohésion du groupe

RH (CURE SPÉCIFIQUE FIBROMYALGIE) + MCA Soigner deux orientations en même temps, c'est possible !

Grâce aux spécificités de notre eau thermale et de nos soins thermaux, pensez à la cure en double orientation RH + MCA.



Cure spécifique FIBROMYALGIE

1^{er} séjour à Bourbon-Lancy

- du 22 avril au 11 mai
- du 3 juin au 22 juin
- du 15 juillet au 3 août
- du 21 octobre au 9 novembre

16 pers. max. par séjour

90€*
/ pers.

Séjour avancé

20 pers. max. par séjour

Réservé aux patients ayant déjà effectué 1 cure spécifique Fibromyalgie à Bourbon-Lancy

- du 15 avril au 4 mai
- du 27 mai au 15 juin
- du 8 juillet au 27 juillet
- du 14 octobre au 2 novembre

60€*
/ pers.

Poursuivez votre prise en charge en participant aux activités du séjour ETP Fibr'Eaux (voir ci-dessus), mais aussi aux activités physiques adaptées spécifiques à votre programme. Selon vos envies, les activités du programme de Prévention Santé vous sont également ouvertes et à la carte (voir page 16).

Les dates ne vous conviennent pas ? Venez toute l'année pour profiter d'une cure adaptée.

* Complément par personne pour les 3 semaines (Hors prise en charge de votre cure thermale conventionnée).

DÉCOUVERTE ET MINI-CURES

Les bienfaits de l'eau thermale de Bourbon-Lancy
le temps d'un court séjour adapté à vos besoins.

NOS FORMULES

MATINÉE THERMALE 4 soins thermaux

57€
/ pers.

- Bain hydroxéur ou Aérobain
- Douche générale ou Cataplasmes de boue
- Massage sous l'eau ou Modelage
- Piscine de mobilisation ou piscine à jets

Formule Accompagnant à 47 €
Tarif préférentiel pour les aidants,
accompagnants ou conjoints curistes.

JOURNÉE DÉCOUVERTE Une journée complète de Bien-Être

90€
/ pers.

- Matinée de 4 soins thermaux
- Déjeuner
- Accès aux Espaces Thermo-ludiques de CeltÔ l'après midi (Bassin intérieur et extérieur d'eau thermale, sauna, hammam...)



NOS ABONNEMENTS « VITALITÉ »

Profitez à votre rythme des soins thermaux afin d'entretenir votre Capital Santé tout au long de la saison. À offrir ou à s'offrir, idéal pour découvrir les bienfaits du Thermalisme. Optez pour les soins thermaux de votre choix.

(Hors Massage sous l'eau et Soins Évasion Beauté et Bien-Être)

Paiement possible en 2 ou 3 mensualités.

Nouveauté

FORFAITS SOINS THERMAUX Valable 1 an

- 20 soins thermaux : 249€
- 40 soins thermaux : 449€
- 60 soins thermaux : 599€



Mini-Cure Santé MAL DE DOS

Pour retrouver un assouplissement musculaire et une mobilité articulaire

- Cataplasmes de boue
- Bain hydroxéur ou Aérobain
- 3 Modelages
- Piscine de mobilisation ou piscine à jets

Mini-Cure Santé ANTI-STRESS

Pour profiter des vertus antalgiques et déstressantes de l'eau thermale riche en lithium

- Cataplasmes de boue
- Bain hydroxéur ou Aérobain
- 3 Modelages
- Piscine de mobilisation
- Douche

Mini-Cure Santé JAMBES LÉGÈRES

Pour stimuler votre circulation et soulager les douleurs des jambes

- Couloir de marche
- Douche au jet
- 3 Modelages des jambes
- Bain hydroxéur ou Aérobain
- Séances d'aquabike

Bénéficiez de tous les bienfaits des Mini-Cures Santé et spécifiques, des formules idéales pour tester la cure thermale, compléter une cure conventionnée ou faire découvrir les soins thermaux à la personne qui vous accompagne. Profitez-en à toutes périodes de la saison thermale afin d'améliorer votre santé au quotidien.



La Mini-Cure n'a pas besoin d'être prescrite par votre médecin traitant. Un certificat de non contre-indication à la pratique des soins thermaux est cependant demandé.



Contrairement à la cure thermale conventionnée, la Mini-Cure ne rentre pas dans le cadre d'une prise en charge. Vous pouvez consulter votre mutuelle pour une participation éventuelle.



Mini-Cure Santé RHUMATOLOGIE

DURÉE : 6 JOURS
PROGRAMME : 24 SOINS

Soins parmi : cataplasmes de boue, bain hydroxéur ou aérobain, piscines à jets et de mobilisation, massage sous l'eau, étuves, bains locaux... **adaptés selon vos pathologies.**

Les + offerts : Une activité de Prévention Santé et 1 accès aux Espaces Thermoludiques de CeltÔ (voir pages 16 et 17).

274€
/ pers.

Mini-Cure Santé MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES

DURÉE : 6 JOURS
PROGRAMME : 24 SOINS

Soins parmi : couloir de marche, massage sous l'eau, douches, bain aérobain, bains locaux, piscine de mobilisation, aquabike... **adaptés selon vos pathologies.**

Les + offerts : Une activité de Prévention Santé et 1 accès aux Espaces Thermoludiques de CeltÔ (voir pages 16 et 17).

274€
/ pers.

Mini-Cure spécifique RÉPIT DE L'AIDANT

DE 1 À 6 JOURS
DE MARS À NOVEMBRE

S'accorder un moment - Lâcher prise - Évacuer la fatigue physique et psychologique

Nous vous accompagnons pour établir votre séjour à la carte et sur mesure :

- **4 soins thermaux par jour.** Optez pour les soins thermaux de votre choix (selon conditions) et laissez-vous guider par nos hôtesses d'accueil.
- **CeltÔ Spa et Bien-Être :** accès en illimité durant votre séjour.

à partir de 90€
/ pers.

274€
/ pers.

DURÉE : 6 JOURS
PROGRAMME : 24 SOINS

Les + offerts : Une activité de Prévention Santé et 1 accès aux Espaces Thermoludiques de CeltÔ (voir pages 16 et 17).

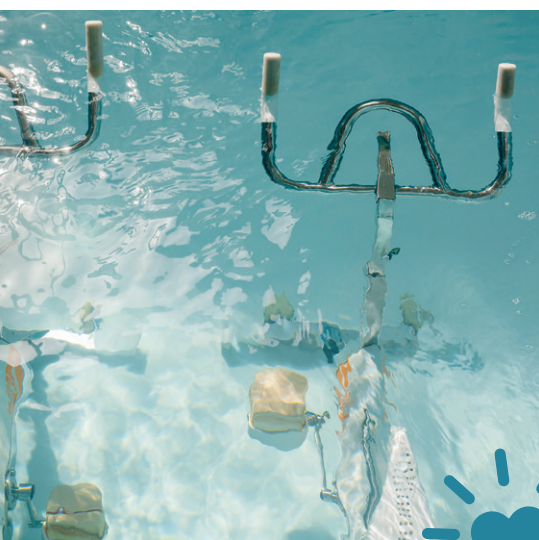


PENSEZ À NOS OPTIONS !

Votre hébergement à partir de 182€ / 6 nuitées (Base Studio 1 pers.)
Possibilité de pension ou demi-pension. Nous contacter.

PRÉVENTION SANTÉ

Votre cure thermale est un moment privilégié pour apprendre à prendre soin de vous et préserver votre capital Santé.



Curistes et accompagnants, devenez acteur de votre Santé en associant les soins thermaux à notre programme d'Activités Physiques Adaptées (APA) riche et varié, dans un environnement propice à la Pleine Santé. À Bourbon-Lancy, vous apprendrez à prendre soin de vous pendant et après votre cure.

LES ACTIVITÉS

Encadré par Maxence et son équipe d'éducateurs formés APA et Sport Santé, profitez d'un accompagnement pour vous apporter des outils répondant à vos pathologies et vous aider à retrouver un confort et une qualité de vie améliorée :

- Randonnée et Marche nordique
- Gym douce et Pilates
- Renforcement musculaire
- Couloir de marche
- Stretching aquatique
- Aquagym et Aquabike
- Aquapilates et Aquarelax
- Aquaphobie
- Travail du dos en piscine
- Tai-chi et Tai-chi aquatique
- **Idogo (NOUVEAUTÉ)**
- **Musicothérapie (NOUVEAUTÉ)**

Limité à 2 activités aquatiques par semaine et par personne.

LES CONFÉRENCES

À travers des thématiques variées relatives à l'activité physique, à la nutrition et aux habitudes de vie, nos intervenants professionnels vous apportent des outils pour votre Santé et votre Bien-Être au quotidien :

- Nutrition
- Sommeil
- Cohérence cardiaque
- Naturopathie
- Activité physique et RH
- Activité physique et MCA

LES ATELIERS

- Équilibre sensoriel
- Mémoire
- Gestion du stress
- Réflexologie et Sophrologie
- Relaxation
- Séance Tapis acupression

RENDEZ-VOUS AVEC NOS SPÉCIALISTES

Bénéficiez d'un accompagnement privilégié par nos intervenants spécialistes* : sophrologue, Reiki, naturopathe, diététicienne, réflexologue... * Prestations non-comprises dans le Pass' Prévention Santé.



Pass' PRÉVENTION SANTÉ

Participez au Programme Prévention Santé pendant vos 3 semaines de cure !

À souscrire sur place

50€
/ pers.

80€
/ couple

À savoir : Vous pouvez également effectuer ces activités à la carte au tarif de **8€ / pers. / activité.** (Paiement à chaque activité)

BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

En complément de votre cure, accordez-vous une parenthèse relaxante.



ÉVASION BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

Un espace de Beauté au cœur des Thermes...
Pour prendre rendez-vous, adressez-vous au Bureau des Thermes. Découvrez la nouvelle carte de nos soins Bien-Être avec un large choix de soins visage et corps :

- Soins esthétiques
- Modelage Signature
- Modelage Mains et Pieds
- Modelage Jambes légères
- Modelage Dos
- Soins Bien-Être Flash

Situé au Niveau 0 des Thermes

CELTÔ - SPA ET BIEN-ÊTRE

CeltÔ, véritable lieu de détente au cœur du Quartier Thermal, est votre rendez-vous Bien-Être !

Évadez-vous dans les Espaces Thermoludiques vous proposant en intérieur une piscine d'eau thermale avec animations, un sauna, un hammam, un jacuzzi ainsi qu'une banquette de pierre chaude, des douches ludiques et un CeltÔrium. Découvrez également le Spa Nature : bassin extérieur protégé par une verrière. Un solarium vous accueillera afin de profiter d'un moment de relaxation.

PASS' CURISTE CELTÔ 2024

Prolongez l'expérience Bien-Être durant votre cure grâce au Pass' Curiste CeltÔ !

CeltÔ est labellisé Spa de France 5 lotus.

Renseignements :

12 avenue de la Libération

Tél : 03 85 89 06 66 - Mail : contact@celto.fr
www.celto.fr

Pass' Curiste CELTÔ 2024

Renseignez-vous à l'accueil de CeltÔ afin de bénéficier d'un accès illimité aux Espaces Thermoludiques, pendant vos 3 semaines de cure.

À souscrire sur place



À savoir : Retrouvez l'intégralité de la carte de soins des espaces Bien-Être de CeltÔ sur le site internet www.celto.fr.



LES ATOUTS DE LA STATION

Nous vous accompagnons pour rendre votre séjour encore plus agréable.

LES HÉBERGEMENTS

Votre hébergement de cure au cœur du Quartier Thermal !

Découvrez le Guide des Hébergements 2024 (brochure ci-jointe). Feuillotez-le avec attention, il est spécialement conçu pour vous aider et faciliter votre choix dans la réservation de votre hébergement dans un rayon de 300 mètres autour des Thermes.

Contactez-nous au 03 85 89 18 84 pour effectuer votre réservation.

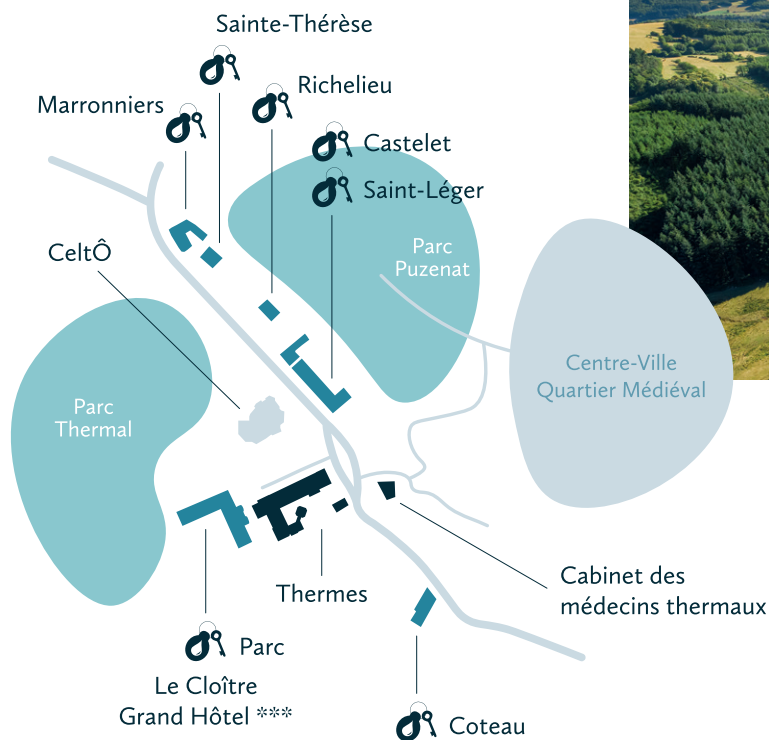
LA RESTAURATION

Le Cloître, référencé "Logis-Restaurant Gourmand", est votre rendez-vous Saveurs ! Durant la saison thermale, son équipe vous propose ses formules, menus du jour, et ses plats à emporter.

- **Service de restauration :** ½ Pension ou Pension Complète
- **Service plats à emporter :** Plat du jour - Entrée + Plat ou Plat + Dessert. Pensez à demander la carte de fidélité.

Renseignements :

Tél : 03 85 89 18 91 - Mail : cloitre@stbl.fr
www.restaurantducloitre.fr



Un séjour ANIMÉ !

Tout un programme !

L'Office de Tourisme et du Thermalisme, le Casino et la Ville de Bourbon-Lancy proposent toute l'année un programme d'activités et d'animations : théâtres, concerts, excursions, visites commentées...

La Boutique DES THERMES

Retrouvez la Boutique,

dans l'entrée des Thermes :

Prêt à porter, Maillots et Bonnets de bain, Pochettes, Sandales, Accessoires de cure, Souvenirs...



ÉVADEZ-VOUS !

Entre Charolais-Brionnais et Morvan, profitez des richesses de notre région.



En venant à Bourbon-Lancy, vous entrez de plain-pied sur une terre d'abondance aux multiples facettes. Le Charolais-Brionnais, le Morvan et plus largement la Saône-et-Loire et la Bourgogne, sont des terrains de jeu, de découverte et d'exploration prisés des gastronomes, passionnés d'art et d'histoire, randonneurs et cyclotouristes sur voies vertes et véloroutes !

BOURBON-LANCY : DES CELTES À NOS JOURS

De la petite bourgade celtique placée sous la protection de Borvo, le Dieu celte des Eaux et des Sources chaudes, à Aquae Borvonis la cité gallo-romaine, jusqu'aux Thermes d'aujourd'hui, **Bourbon-Lancy, petite cité médiévale et thermale, possède de nombreuses richesses** : patrimoine historique, architectural, naturel et industriel. L'histoire de la Ville est intimement liée à celle de ses sources.

EXPLOREZ LA RÉGION

Un terroir où tous les chemins mènent au Roman
"Pays d'art et d'histoire", le Charolais-Brionnais est un haut-lieu de l'art roman en France puisque le territoire compte plus de 100 églises et chapelles entièrement ou partiellement romanes.

Un territoire gourmand et épicurien
Berceau de la viande charolaise, le Charolais-Brionnais déploie par ailleurs un large éventail de produits d'excellence, fruits d'une agriculture et d'un élevage mêlant tradition et exigence. De nombreux producteurs vendent leurs produits à la ferme.

Un terrain prisé des randonneurs
Que l'on soit vélo, rando ou les deux, ce ne sont pas les opportunités de promenade qui manquent. Ainsi, plusieurs types d'itinéraires Voies Vertes et Véloroutes vous sont proposés en Charolais-Brionnais, le long de la Loire et des canaux.



L'Office de Tourisme et du Thermalisme

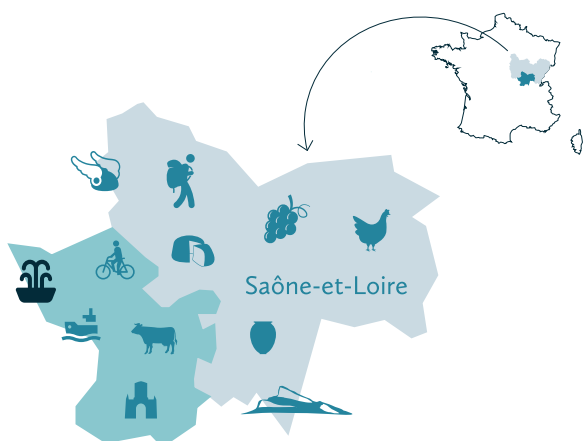
① **Réunion d'accueil** tous les lundis soirs de la Saison Thermale (hors jours fériés) à 17h30.

Plus d'informations :

www.rendezvousaboutourbonlancy.fr

www.tourisme-bourbonlancy.com

www.destination-saone-et-loire.fr



THERMES DE BOURBON-LANCY

5 place d'Aligre - 71140 Bourbon-Lancy

Réservez votre cure thermale et votre hébergement

03 85 89 18 84

contact@stbl.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.THERMES-BOURBON-LANCY.FR

[@ThermesBourbonLancy](https://www.instagram.com/ThermesBourbonLancy)



VENIR À BOURBON-LANCY

EN BOURGOGNE DU SUD

EN VOITURE

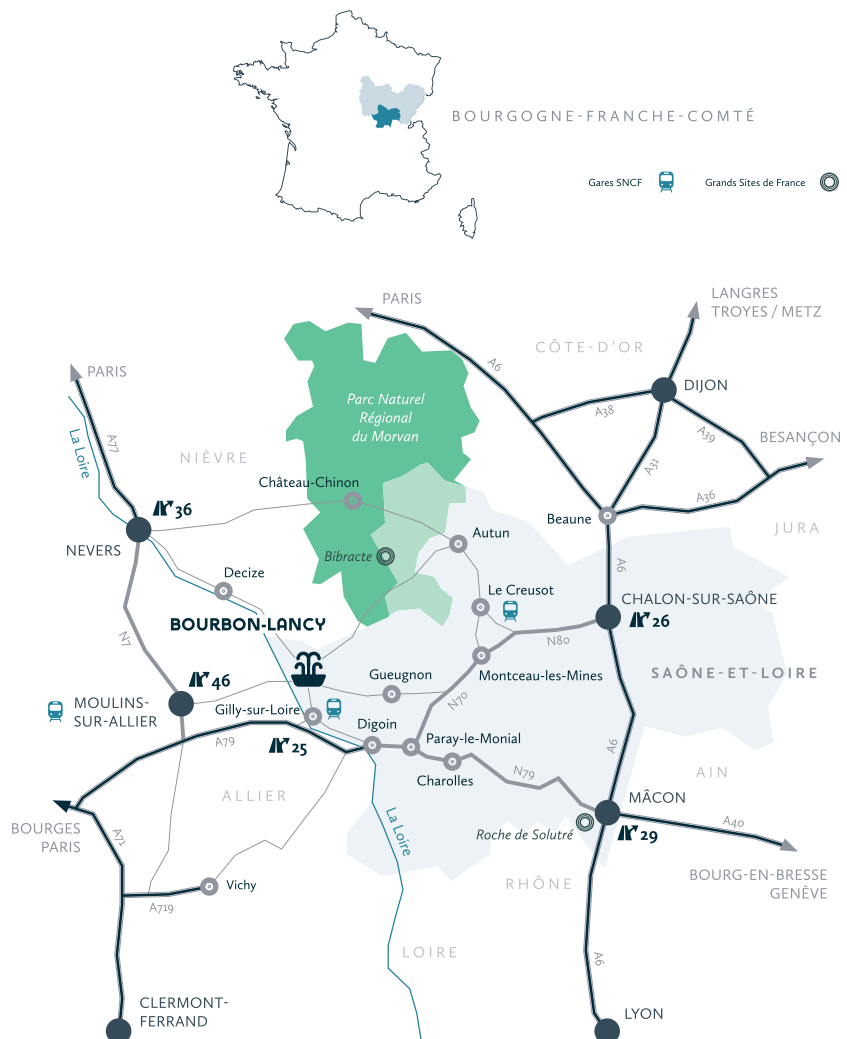
- RCEA - A79 : 16 km
- Moulins - RN7 : 32 km
- Nevers - A77 : 69 km
- Chalon-sur-Saône - A6 : 94 km
- Mâcon - A6 : 105 km

EN BUS

La ligne Bo4 de transport interurbain de la Région Auvergne-Rhône-Alpes relie Moulins-sur-Allier (Gare) à Bourbon-Lancy.

EN TRAIN

- Gilly-sur-Loire : 13 km
- Moulins-sur-Allier : 36 km
- Le Creusot - Montceau TGV : 72 km



Rendez-vous à
BOURBON-LANCY



LES THERMES

mon rendez-vous
Santé



CELTÓ
SPA ET BIEN-ÊTRE

mon rendez-vous
Bien-Être



LES RÉSIDENCES
THERMALE

mon rendez-vous
Séjour



LA BOUTIQUE
DES THERMES

mon rendez-vous
Souvenirs



LE GRAND HÔTEL

mon rendez-vous
Bonne nuit



LE CLOÎTRE
PAULETTE
Restaurant - Séminaire
Traiteur & Événementiel
mes rendez-vous
Saveurs