

bien  
dans ma  
cure

# La Preste

## les-Bains



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
S.A.S au capital de 8129638,30 €  
SIREN 310 968 540 - APE 741  
Nouvelle formule du Guide Pratique  
de La Preste-les-Bains, 32<sup>e</sup> édition

Directeur de la publication : Biche Barthélémy / Coordination édition : Anne Mascarou / Responsable  
de la Publicité : Jean-Claude Meyer / Photocomposition publicitaire : Servei Grafic NJR. / Photos : Chaîne  
Thermale du Soleil (F. Dero - C. Tournois - E. Guerard - N. Barras - X. Boymond - Y. Chevojon - C. Clanet  
J. Daurel - B. Fert - C. Mossière - M. Niels - A. Harnie-Cousseau - P. Le Chatelier - M. Riossan  
J. Vieussens - C. Vidal - A. Michel - Ikona - P. Ahmadpanah) Stations Thermales et Offices de Tourisme.  
Création : Agence Ponctuation / Studio Graphique ogham / Impression : Imprimerie DELORT  
Octobre 2019 - Tirage : 7300 exemplaires.



## Bienvenue aux Thermes de La Preste-les-Bains

Blottie au cœur du cirque grandiose du Haut Vallespir, tout près de l'Espagne, la station thermale de la Preste vous accueille au cœur d'une nature préservée.

Réputés dans le traitement des Affections urinaires d'origine infectieuse, mais également pour le Métabolisme et la Rhumatologie, nos thermes dispensent depuis plus de sept siècles les bienfaits de leurs eaux thermales uniques en Europe.

Riche de vos suggestions et de l'expérience de l'année passée, chaque saison est pour nous l'occasion d'optimiser notre organisation, nos équipements et nos services afin de vous accueillir dans les conditions les meilleures de confort et d'efficacité, au sein de notre établissement convivial, à taille humaine.

Toujours disponibles :

- **nos programmes complémentaires Métabolisme et Minceur, Dos, lombaires et cervicales et Santé masculine**, vous permettent une approche globale et pluridisciplinaire de ces pathologies en enrichissant parfaitement la cure thermique.
- **l'Option Santé Active « Classic » ou « mini »** vous permet de dynamiser votre programme thermal grâce à un forfait d'activités santé et bien-être qui s'adapte au mieux à vos envies.

Toujours soucieuses de vous accueillir dans un des sites les plus ensoleillés de France et des plus authentiques, toutes nos équipes s'attachent à vous apporter leur professionnalisme, leur écoute et leurs qualités humaines pour vous accompagner lors de votre prochain séjour au sein de notre maison.

À bientôt le plaisir de vous accueillir.

**Alexandra Ramoneda, Directrice des thermes**



**8,5/10**

*c'est la note  
de satisfaction  
générale attribuée  
à la station en 2019.*

### Nouveautés 2020

En 2020, la résidence thermale se modernise avec la rénovation de plusieurs salles de bains équipées de grandes douches spacieuses et confortables.



*Votre cure et  
votre hébergement  
en un appel ou un clic*

01 42 65 24 24

reservations@chainethermale.fr  
www.chainethermale.fr



# 06

## LA MÉDECINE THERMALE

- 07 LES EAUX THÉRAPEUTIQUES
- 08 LES SOINS THERMAUX
- 10 LES ÉQUIPES THERMALES
- 11 LES MÉDECINS THERMAUX
- 12 DES THERMES TOUT CONFORT



# 14

## NOS CURES MÉDICALES DE 18 JOURS

- 15 RHUMATOLOGIE
- 16 AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE ET MÉTABOLISME



# 18

## NOS MINI-CURES

- 19 SUR MESURE
- 19 INFECTIONS URINAIRES
- 20 SANTÉ MASCULINE NOUVEAU !



# 22

## OPTIMISEZ VOTRE CURE

- 23 SERVICE PREMIER
- 24 MÉTABOLISME ET MINCEUR
- 25 DOS, LOMBAIRES ET CERVICALES
- 26 SANTÉ MASCULINE (QUOTIDIEN ET SEXUALITÉ)
- 28 OPTION SANTÉ ACTIVE
- 30 INSTITUT DE BEAUTÉ



# 32

## NOS HÉBERGEMENTS

- 33 HÔTEL-RESTAURANT LE GRAND HÔTEL\*\*\*
- 34 RÉSIDENCE THERMALE MEUBLÉS DE TOURISME\*\*\*
- 35 LE CHALET DE LAS CANALS MEUBLÉS DE TOURISME\*\*
- 37 CUISINE SANTÉ-NATURE\*
- 38 LISTE DES HÉBERGEMENTS ALENTOUR



# 40

## AUTOUR ET ALENTOURS

- 41 LA PRESTE-LES-BAINS ET SA RÉGION



# 44

## CARNET PRATIQUE

- 45 ACCÈS / JOURNÉES DÉCOUVERTE
- 46 VOTRE RÉSERVATION
- 47 VOTRE REMBOURSEMENT
- 48 VOTRE JOURNÉE TYPE DE CURE
- 49 NOTRE COMMUNAUTÉ DE CURISTES



# 50

## LES + DE VOTRE STATION

- 51 ÉVALUEZ LES BIENFAITS DE VOTRE CURE
- 52 THERMES PLUS\* ET CLUB DES AMIS

# 54

## BONNES ADRESSES



### THERMASSISTANCE

Pour vous assurer une cure en toute tranquillité, une assurance annulation-interruption de cure, garantie assistance vous est proposée à l'avant dernière page de ce livret.



*Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic*

01 42 65 24 24  
reservations@chainethermale.fr  
www.chainethermale.fr



# la médecine thermale

Les eaux de La Preste jaillissent de la montagne à la température proche de celle du corps à 42 °C. La richesse de leur composition les classe dans les eaux thermales sulfatées, bicarbonatées, sodiques, riches en fluorures et silicates avec présence de sulfures. Les vertus médicinales des eaux de La Preste sont reconnues depuis le XIV<sup>e</sup> siècle, par la faculté de médecine de Montpellier.

**RH** RHUMATOLOGIE

**AU** AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE

## Les eaux thérapeutiques de **LA PRESTE-LES-BAINS**



### **Des propriétés physico-chimiques rares**

Le soufre, très présent, antalgique et anti-inflammatoire est un allié incontournable dans les traitements en Rhumatologie. Le magnésium, quant à lui, exerce une action tonifiante sur les fibres musculaires. Pour traiter « l'Appareil Urinaire », l'eau thermale est utilisée directement sur les muqueuses qu'elle régénère. Elle stimule la défense locale de l'organisme contre les agents infectieux. La muqueuse vaginale retrouve un pH normal s'opposant à la prolifération des mycoses et bactéries pathogènes.

### **Le facteur climatique**

La Preste-les-Bains est classée station climatique, alliant, en toute saison, aux bienfaits thérapeutiques de la cure thermale, un climat méditerranéen tempéré par l'altitude (1130 m), particulièrement bénéfique au traitement des rhumatismes. Il favorise la détente nerveuse et participe à la guérison des infections urinaires.



# LES SOINS thermaux

Un panel de 40 soins thermaux sont dispensés dans ses Thermes dont :

## BAIN DE VAPEUR (VAPORARIUM) ..... RH AU

Il s'agit d'une salle close où l'eau thermale pulvérisée crée une ambiance de vapeurs et de brouillard. Les patients y séjournent un temps défini par la prescription médicale.

## BAIN EN BAIGNOIRE OU EN PISCINE THERMALE ..... RH AU

Le bain crée une importante vasodilatation sous-cutanée qui permet détente musculaire et meilleure oxygénation tissulaire.

## BAIN ET IRRIGATION VAGINALE ..... RH AU

Cette technique thermale, dispensée avec une sonde à double courant a une action décongestionnante et antalgique au niveau du petit bassin tant sur les organes génitaux féminins que les voies urinaires basses (vessie). Les muqueuses retrouvent un pH normal s'opposant à la prolifération des mycoses et des bactéries pathogènes.

## BAIN THERMAL AVEC DOUCHE SOUS-MARINE ..... RH AU

L'imprégnation générale de l'organisme par les éléments soufrés de l'eau du bain est facilitée. Les métabolismes circulatoires et le drainage tissulaire sont activés avec la sédation concomitante du système nerveux. Cet effet d'hydromassage dont l'intensité peut être modulée, améliore la circulation de retour et facilite l'élimination urinaire (drainage).

## CATAPLASMES D'ARGILE ..... RH AU

En application locale sur les régions indiquées par le médecin thermal, les cataplasmes, personnalisés pour chaque patient, favorisent la vasodilatation, la sédation des douleurs et une meilleure oxygénation des tissus entourant l'articulation. Dans le traitement AU, le cataplasme (température 45 °C) est appliqué sur l'abdomen pendant l'entéroclyse, il permet de calmer les douleurs provoquées par un trouble du transit intestinal. La boue thermale exerce, par effet de « balancement », une décongestion des organes profonds.

## CURE DE BOISSON EN SALLE D'INGESTION ..... RH AU

Les effets internes de la cure de boisson constituent, essentiellement par l'action du soufre, de la silice et des oligoéléments, un élément de base du traitement thermal. Ce traitement s'effectue dans une salle spécifique. L'action de l'eau s'exerce directement sur les muqueuses qu'elle régénère et stimule également la défense locale de l'organisme contre les agents infectieux. À La Preste, c'est à la source Apollon que le patient vient effectuer sa prescription. Le curiste doit scrupuleusement respecter les recommandations du médecin qui précise la quantité des prises de boisson et leurs horaires.

## DOUCHE DE FORTE PRESSION SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE ..... RH

Cette pratique thermale est la variante, à haute pression, de la douche sous immersion.

## DOUCHE GÉNÉRALE OU LOCALE AU JET ..... RH AU

Administrée à une distance variable du patient au moyen d'une lance propulsant un jet d'eau thermale sous pression modulée et dirigée par l'agent thermal sur les zones du corps indiquées par le médecin, elle produit un effet de percussion et de vibration des masses musculaires; la force d'application est précisée selon les cas. Elle constitue un puissant stimulant, accompagné d'un effet tonique circulatoire, alternant avec un phénomène de détente nerveuse.

## DOUCHE LOCALE DES MAINS ET (OU) DES PIEDS ..... RH

- Manudouche et manupulvérisation
- Pédidouche et pédipulvérisation

Il s'agit de douches locales des mains et avant-bras ou des membres inférieurs jusqu'au niveau des genoux, diffusées au travers de plusieurs centaines de trous filiformes de 2 mm de diamètre.

## DOUCHE PÉNÉTRANTE GÉNÉRALE ..... RH AU

Le patient étant allongé sur une table de soins, l'agent thermal dirige les jets multiples d'une rampe de douche oscillante, orientés perpendiculairement à la peau, pour leur faire parcourir la zone délimitée par le médecin.

## DOUCHE SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE ..... RH

Cette pratique thermale s'effectue en piscine; chaque poste est équipé de jets automatiques intégrés dont chaque patient peut régler lui-même la hauteur, pour masser les zones du corps précisées par le médecin thermal.

## ENTEROCLYSE OU DOUCHE INTESTINALE ..... AU

Cette technique réalisée par la pose d'une canule, entraîne l'imprégnation goutte-à-goutte de la muqueuse intestinale et a un double rôle: antalgique et cicatrisant des microlésions à la superficie des villosités intestinales. Elle contribue à rétablir un transit intestinal normal. En régularisant le processus de fermentation intestinale, elle favorise l'action des sécrétions digestives (biliaires et pancréatiques).

## MASSAGE SOUS L'EAU OU SES DÉRIVÉS ..... RH AU

Dispensées par des masseurs kinésithérapeutes diplômés d'État, ces séances sont effectuées sur une table de massages, aspergée de façon continue par des rampes de douche. Les zones à traiter sont précisées sur la prescription du médecin thermal. Le massage peut constituer un drainage veino-lymphatique ou un massage décontractant de l'articulation souffrante.

## PISCINE THERMALE ACTIVE (RÉÉDUCATION EN PISCINE) ..... RH

Cette technique s'effectue dans une piscine d'eau thermale où, sous la direction d'un éducateur sportif, des mouvements de gymnastique rééducative sont effectués par les curistes.

## PULVÉRISATION ANALE OU PÉRINÉALE ..... AU

Ce soin thermal stimule le périnée par effet de résonance et aide à la rééducation périnéale. Son action anti-inflammatoire, douce sur les muqueuses génito-urinaires, décongestionne les tissus infectés.

## SUDATION EN CABINE ..... RH

Ce soin offre les conditions idéales de relaxation, en favorisant l'élimination des toxines et le retour à un rythme biologique normal dans un milieu ambiant contrôlé.



### DES SOINS DE CONFORT, HORS FORAITS\*

**LIT HYDROMASSANT**  
Bienfaits de la chaleur enveloppante, efficacité des mobilisations douces et profondes des muscles et articulations, sensation très relaxante du massage sans contact humide avec le corps. Vous êtes étendu sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre dos et le corps entier en mouvements circulaires pour un effet relaxant et décontractant.

**HYDROXEUR EN BAIGNOIRE**  
Bain bouillonnant de microbulles et jets hydromassants par cycles réguliers suivant le sens du retour veineux dans une baignoire ergonomique remplie d'eau thermale.

\* Soins complémentaires hors forfait cure Sécurité Sociale, non pris en charge par la Sécurité Sociale.



Vous pouvez également enrichir votre programme thermal en ajoutant tout soin Thermal de la liste ci-contre.



## Les équipes **THERMALES**

### **20** AGENTS DE SOINS THERMAUX (ENVIRON)

Ils sont habilités au site de La Preste-les-Bains. Ils dispensent les soins aux patients selon la prescription du médecin thermal.

### **1** INFIRMIÈRE

Elle intervient à tout moment auprès des curistes et prend des précautions particulières pour certains. Selon la prescription du médecin thermal, elle dispense les soins appropriés.

### **3** KINÉSITHÉRAPEUTES DIPLOMÉS D'ÉTAT

Ils pratiquent des séances de massages sous l'eau en collaboration avec les médecins thermaux dans le cadre plus précis des précautions particulières.

### **1** DIÉTÉTICIENNE

Elle anime des conférences dans le cadre d'ateliers ou de cures hautement médicalisées. Elle établit également des bilans personnalisés en consultation individuelle.

### **1** SOPHROLOGUE

Elle propose des ateliers individuels et collectifs pour un travail autour du mieux-être, de la relaxation et de la gestion du stress.

### **1** PROFESSEUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (A.P.A.)

Il dispense des séances d'aquagym et dirige la gymnastique rééducative en piscine thermale active.

### **1** ÉDUCATEUR SPORTIF

Il dispense des cours d'activité sportive individuels ou collectifs dans le cadre des mini-cures, programmes complémentaires et activités annexes.



### **L'hygiène, notre priorité**

Au sein du Service Central Qualité, Hygiène et Ingénierie Sanitaire, notre préoccupation première est de tout mettre en œuvre pour vous garantir les meilleures conditions d'hygiène et des soins thermaux avec des produits de qualité. Pour ce faire, un de nos laboratoires d'analyses microbiologiques interne, suit de manière assidue la qualité de l'eau minérale naturelle, circulant dans les installations et distribuée aux postes de soins, ainsi que celle des soins à base de boue thermale; sans oublier la vérification de l'efficacité et de l'application des procédures de nettoyage désinfection des locaux et des postes de soins. Sur une saison thermale, cette fine équipe, forte d'une expérience et de compétences en microbiologie reconnues par les Autorités de Tutelle, et agissant sous l'égide d'un Docteur ès Sciences en chimie et microbiologie de l'eau, peut réaliser plus de 400 analyses bactériologiques en appliquant des méthodes techniques spécifiques et normées.

*Isabelle SIBILLE,  
Responsable du Service  
Central, Qualité et  
Ingénierie Sanitaire*



## Les équipes **MÉDICALES**

### *Les médecins thermaux*

Prenez rendez-vous directement avec le médecin thermal de votre choix avant votre arrivée.

Nom	Spécialité	Téléphone
<b>Centre Médical de La Preste</b> (en liaison avec les thermes) Ouvert tous les jours (dimanche compris) avec ou sans rendez-vous		
<b>Dr Christian ROCHER</b>	Médecine Thermale Médecine Générale	04 68 81 00 84 06 63 13 27 95
<b>Dr Marie COLE</b>	Médecine Thermale Médecine Générale	06 89 08 33 17
<b>Centre Médical à Prats-de-Mollo</b> (1, Groupe Scolaire Georges Clerc) sur rendez-vous		

Cette liste a été établie au 1<sup>er</sup> septembre 2019.  
Elle peut donc être sujette à modification éventuelle en cours de saison.

# Des thermes TOUT CONFORT

En pleine nature, les Thermes de La Preste abritent, sur une superficie de plus de 2100 m<sup>2</sup>, le Service de soins Standard et le Service Premier bénéficiant de toute l'expérience acquise au fil des années en matière d'accueil et d'organisation de soins. Le Service Standard vous accueille sur 3 niveaux, desservis par des escalators. La piscine d'eau thermale ainsi que le service de cataplasmes et la salle de repos, sont en lumière de jour, grâce à de larges baies ouvertes sur la vallée.



1 centre  
esthétique



19 cabines  
de cataplasmes



1 piscine d'eau  
thermale  
grande ouverte  
sur la nature

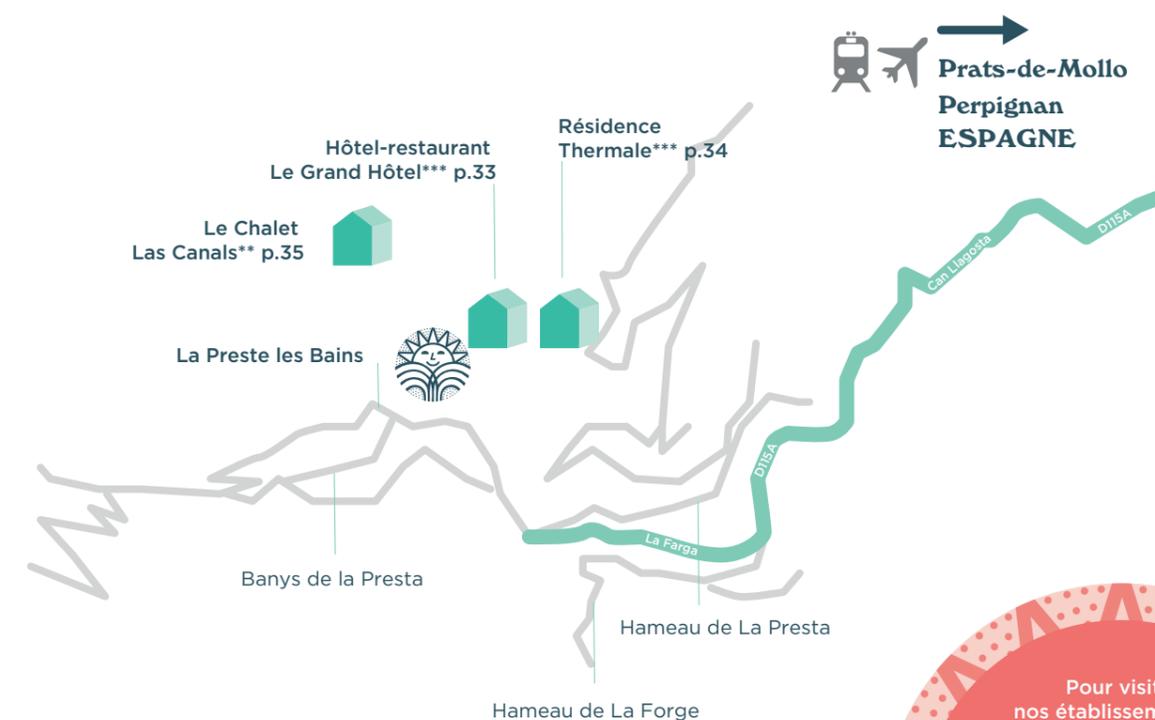


18 cabines  
de bains  
polyvalents



La buvette

## DES THERMES DANS LA NATURE...



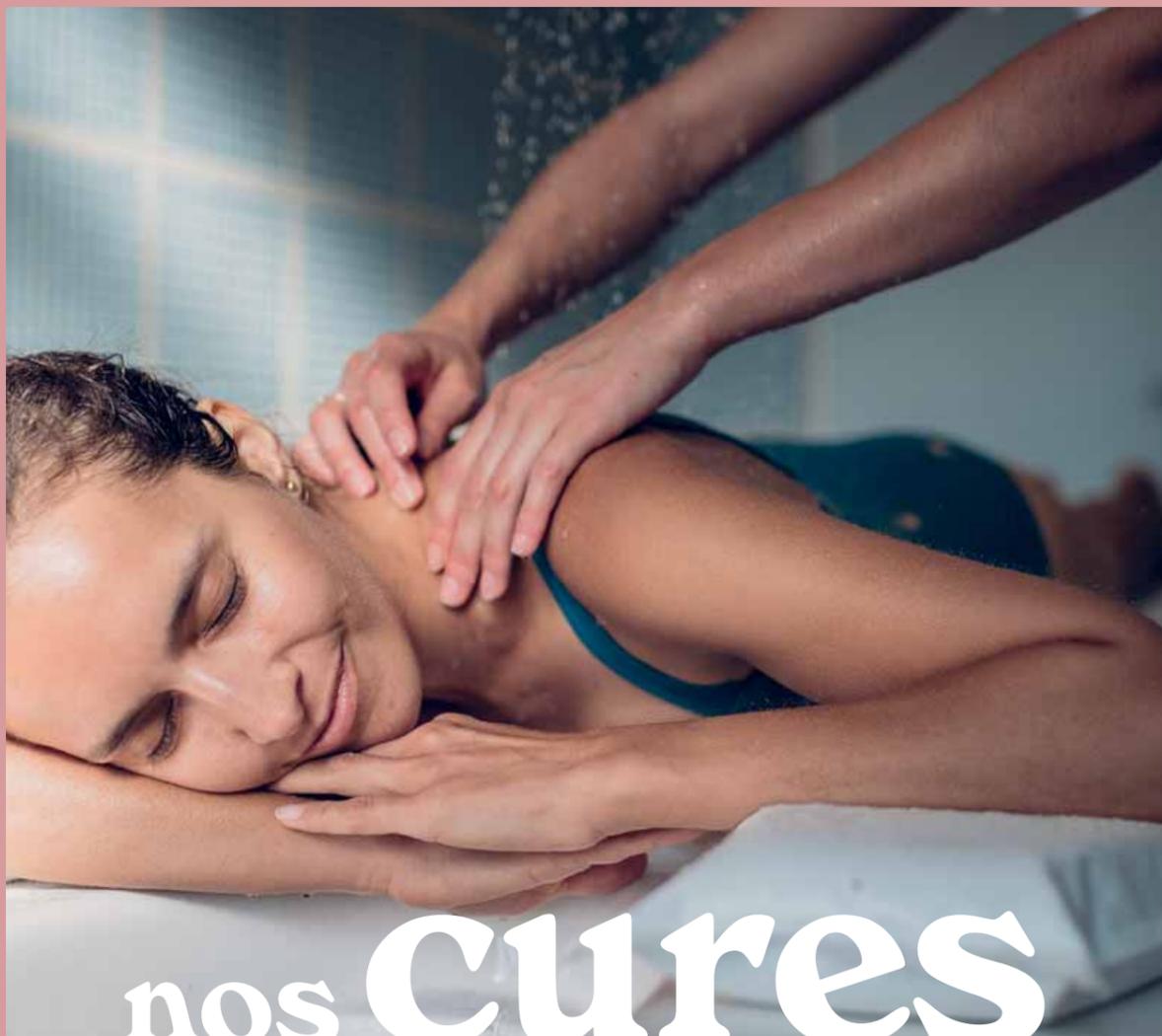
... OUVERTS DU 19 MARS AU 18 NOVEMBRE 2020



Pour visiter nos établissements et découvrir nos soins avant de réserver, participez aux

## Journées découverte

p.45



# nos Cures médicales de 18 jours

## La double orientation

SOIGNER SES AFFECTIONS RHUMATISMALES ET LES AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE EN MÊME TEMPS, C'EST POSSIBLE !

La station de La Preste-les-Bains est agréée pour 2 orientations thérapeutiques: RHUMATOLOGIE (RH), AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE ET MÉTABOLISME (AU). Une cure thermale est prescrite par votre médecin traitant. Elle comporte 18 jours de soins obligatoires, prescrits sur place par le médecin thermal, nécessaires pour bénéficier des effets des soins thermaux (bains, douches, massages...). La carte de cure pointant la totalité des soins pendant 18 jours déclenche le remboursement.

Votre médecin traitant vous précisera les contre-indications éventuelles.



## RHUMATOLOGIE (RH)

### LES RHUMATISMES, DES ATTEINTES DOULOUREUSES QUI NOUS CONCERNENT TOUS

ARTHROSE | RHUMATISMES | TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES | OSTÉOPOROSE | LOMBALGIE | MAL DE DOS | SCIATIQUE | TENDINITES | POLYARTHRITE RHUMATOÏDE | SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE | SÉQUELLES DE TRAUMATISMES OU D'INTERVENTIONS CHIRURGICALES | INFLAMMATION CHRONIQUE DES TENDONS | SYNDROME FIBROMYALGIQUE | RAIDEURS ARTICULAIRES

#### DES SOINS RH TRÈS CIBLÉS

- Piscine thermale de mobilisation
- Bain en eau thermale
- Bain avec douche sous-marine
- Douche générale
- Douche générale au jet
- Douche locale au jet
- Douche sous immersion en piscine médicinale
- Douche pénétrante hydromassante
- Douche de forte pression sous immersion en piscine
- Cataplasmes de boue (argile) en application locale unique ou multiple
- Bain de vapeur
- Massage sous l'eau ou ses dérivés
- Sudation en cabine



Pris en charge par l'Assurance Maladie p.47

Service premier p.23

Réservez votre cure p.46

		PRIX LIMITE DE FACTURATION
TARIFS	CURE THERMALE RH	72 séances de soins ciblés avec ou sans kinésithérapie
		542,12 € Avec kinésithérapie 618,18 €
	DOUBLE ORIENTATION RH + AU	72 séances de soins RH avec ou sans kinésithérapie + 36 séances de soins AU
		De 798,06 € à 874,12 €

Prix Limite de Facturation arrêté au 01.03.2019. Susceptibles de varier sous décret public.



# AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE ET MÉTABOLISME (AU)

## DES AFFECTIONS TOUTES GÉNÉRATIONS CONFONDUES

CYSTITES | PROSTATITES | INFECTIONS URINAIRES ASYMPTOMATIQUES | INFECTIONS GYNÉCOLOGIQUES RÉCIDIVANTES | LITHIASES | HYPERURICÉMIE | COLITES | SURCHARGE PONDÉRALE | DIABÈTE TYPE II | TROUBLES INTESTINAUX

### DES SOINS AU TRÈS CIBLÉS

- Cure de boisson en salle d'ingestion
- Bain en eau thermale
- Bain de vapeur
- Bain avec douche sous marine
- Irrigation vaginale
- Douche générale
- Douche générale au jet
- Douche locale au jet
- Douche thermale pénétrante
- Pulvérisation anale et périnéale
- Entéroclyse
- Massage sous l'eau ou ses dérivés
- Cataplasmes de boue (argile) en application locale unique



TARIFS

PRIX LIMITE DE FACTURATION

<b>CURE THERMALE AU</b>	72 séances de soins ciblés avec ou sans kinésithérapie	511,87 € Avec kinésithérapie 566,12 €
<b>DOUBLE ORIENTATION AU + RH</b>	72 séances de soins AU avec ou sans kinésithérapie + 36 séances de soins RH	De 782,92 € à 837,24 €

Prix Limite de Facturation arrêté au 01.03.2019. Susceptibles de varier sous décret public.

Pris en charge par l'Assurance Maladie p.47

Service premier p.23

Réservez votre cure p.46



# les mini cures

## Une visite médicale préalable

EST NÉCESSAIRE, LE MÉDECIN THERMAL PERSONNALISANT VOTRE PROGRAMME DE SOINS. VOUS RETIREZ AINSI UN MAXIMUM DE BIENFAITS DE VOTRE CURE

Honoraires en sus non remboursés par L'Assurance Maladie.

Pour tous ceux que leur emploi du temps mobilise, santé et vie active ne sont plus incompatibles. Les Thermes de La Preste-les-Bains déclinent pour vous une mini-cure "véritable concentré de cure thermale".

## SUR MESURE\*

24 SOINS / 6 JOURS

Véritable concentré de cure thermale, cette mini-cure, orientée selon vos besoins, « a tout d'une grande ».



Découvrez nos formules d'hébergement

p.33

Tarif hébergement en mini-cure de 6 jours à partir de 245€<sup>nets</sup> TTC/pers.

Cette mini-cure vous est personnellement prescrite par un médecin thermal



### 4 soins au choix parmi:

- Bain avec douche sous-marine (10 mn)
- Jet de forte pression en piscine (10 mn)
- Douche de forte pression en piscine (10 mn)
- Douche pénétrante hydromassante (5 mn)
- Douche au jet (3 mn)
- Bain thermal (10 mn)
- Sudation en cabine (10 mn)
- Cataplasme (10 mn)
- Accès au bain de vapeur (10 mn) pendant les soins

## INFECTIONS URINAIRES\*

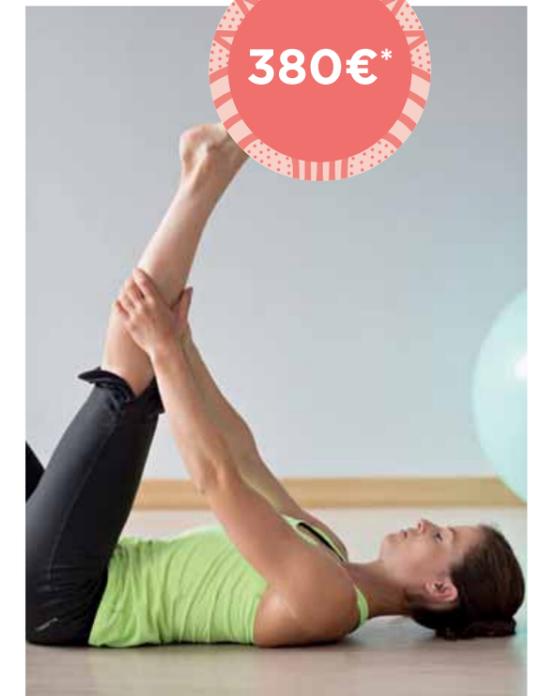
36 SOINS / 6 JOURS

Brûlures, douleurs, démangeaisons, inflammations, mictions fréquentes: ce programme plurifactoriel vous permet, grâce aux soins thermaux, de soigner efficacement vos problèmes urinaires en acquérant une meilleure hygiène de vie. L'eau thermale de La Preste est scientifiquement reconnue pour nettoyer les voies urinaires de leurs bactéries et empêcher une adhérence ultérieure.

- 1 consultation diététique individuelle (30 mn)
- 1 modelage crânien (15 mn)
- 2 modelages décontractant ventre ou lombaires sous affusion thermale (10 mn)
- 1 réflexologie plantaire (20 mn)
- 1 massothérapie shiatsu (25 mn)
- 6 accès au Vaporarium
- 6 cures d'eau thermale matinale

### + 3 soins au choix parmi:

- Bain thermal (10 mn)
- Irrigation vaginale antibactérienne (3 mn)
- Bain avec irrigation vaginale (10 mn)
- Cataplasme unique lombaire ou viscéral (10 mn)
- Pulvérisation périnéale (3 mn)
- Douche thermale pénétrante (5 mn)
- Douche au jet (3 mn)
- Entéroclyse (20 mn)
- Douche de forte pression en piscine (10 mn)



\* Les mini-cures thermales ne sont pas prises en charge par l'Assurance Maladie. La consultation médicale de début de cure n'est pas prise en charge par la CPAM et vient en sus de ce tarif, elle est à régler directement au médecin thermal. Acompte de 30 % du montant à verser lors de la réservation.

# SANTÉ MASCULINE\*

NOUVEAU!

38 SOINS / 6 JOURS

Envies pressantes, réveils nocturnes à répétition, difficultés à vider sa vessie, jet urinaire faible, problème d'éjaculation, etc. sont souvent signes, chez l'homme, d'un dysfonctionnement de la prostate aux effets collatéraux : baisse de la libido, érection difficile...

La **Chaîne Thermale du Soleil** s'est penchée sur ces maux masculins. Pionnière dans la cure des affections urinaires, elle a créé, en collaboration avec le **Pr François Desgrandchamps** chef du service d'urologie de l'Hôpital Saint-Louis de Paris.

395€\*



- 1 consultation diététique individuelle (30 mn)
- 1 réunion d'échanges et d'information (40 mn) (collectif)
- 2 modelages décontractant ventre ou lombaires sous affusion thermique (10 mn)
- 1 séance de réflexologie plantaire (20 mn)
- 2 séances d'activité physique adaptée (45 mn)
- 1 consultation de kinésithérapie « miction et musculation » (bilan + rééducation) 30 mn + 30 mn (Individuel)
- 6 cures d'eau thermale matinale
- 6 accès au Vaporarium (10 mn)

**+ 3 soins au choix parmi :**

- Bain thermal (10 mn)
- Cataplasme unique lombaire ou viscéral (10 mn)
- Pulvérisation périanale (3 mn)
- Douche thermique pénétrante (5 mn)
- Douche au jet (3 mn)
- Entéroclyse (20 mn)
- Douche de forte pression en piscine (10 mn)

Découvrez nos formules d'hébergement

p.33

Tarif hébergement en mini-cure de 6 jours à partir de 245€<sup>nets</sup> TTC/pers.



\* Les mini-cures thermales ne sont pas prises en charge par l'Assurance Maladie. La consultation médicale de début de cure n'est pas prise en charge par la CPAM et vient en sus de ce tarif, elle est à régler directement au médecin thermal. Acompte de 30 % du montant à verser lors de la réservation.





# Optimisez votre cure

Vous êtes curiste ou accompagnant ? Le temps d'une cure thermale vous permet d'optimiser les bienfaits de ce temps consacré à votre santé. Tout un arsenal de programmes ciblés facilite grâce à des soins complémentaires, des ateliers bien-être ou santé, le mieux-être quotidien. De bonnes pratiques redonnent goût à l'activité physique et améliorent qualité de vie et sommeil.

Non pris  
en charge par  
l'Assurance  
Maladie

## offrez-vous une cure de bien-être avec **LE SERVICE PREMIER**

ouvert du 18 mars au 18 novembre 2020



L'accès au  
**Service Premier**,  
en complément  
de votre cure thermale  
conventionnée  
à partir de  
**15€/jour**



### *Des avantages exclusifs*

- Linge Deluxe à volonté
- Un espace à taille humaine et un nombre de curistes volontairement limité, pour une cure « ultra-chouchoutée »
- Une équipe sélectionnée, dédiée au Service Premier
- Des horaires de soins plus souples
- Votre sac de cure offert, en cas d'oubli



### *Des espaces de soins élégants et réservés au Service Premier*

- 200 m<sup>2</sup> d'espaces « privés »
- Vestiaire attitré
- Tisanerie bio
- Salle de repos panoramique



### *Les Petites Attentions qui font la Différence*

- Service « Conciergerie de Cure »
- 900 points fidélité « Soleil » crédités sur votre compte
- Accès prioritaire aux conférences santé et culturelles

# Nos programmes COMPLÉMENTAIRES

## Métabolisme et minceur

Toute la  
saison  
thermale

Non pris  
en charge par  
l'Assurance  
Maladie



En complément de votre cure thermale classique, le programme répond à 3 objectifs et se compose de :

### Objectif 1

#### S'INFORMER

- 1 bilan nutritionnel initial (30 mn)
- 1 bilan fin de cure (15 mn)
- 1 bilan intermédiaire de cure (15 mn)

### Objectif 2

#### APPRENDRE À MIEUX S'ALIMENTER

- 1 conférence diététique (1h)
- 1 cours de cuisine (1h)

### Objectif 3

#### RÉAPPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AFFINER SA SILHOUETTE

- 2 consultations personnalisées avec l'éducateur sportif en début et fin de cure (30 mn)
- 6 cours d'activité physique (45 mn)
- 1 drainage amincissant watermass (25 mn)
- 3 séances d'aquagym
- Bain de vapeur 1 fois/jour

PRIX LIMITE DE FACTURATION

TARIFS

#### LA CURE THERMALE DE BASE

(en fonction de la prescription ou non de soins de kinésithérapie et/ou d'une deuxième orientation thérapeutique).

de 511,87 €  
à 874,12 €

+ LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

185 €

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation

## Dos, lombaires et cervicales

Toute la  
saison  
thermale

Non pris  
en charge par  
l'Assurance  
Maladie



En complément de votre cure thermale classique, le programme répond à 3 objectifs et se compose de :

### Objectif 1

#### MIEUX CONNAÎTRE LA LOMBALGIE CHRONIQUE

- 1 consultation kiné (bilan + manipulations) (30 mn + 30 mn)
- 1 consultation personnalisée fin de cure avec l'éducateur sportif (15 mn)

### Objectif 2

#### SE RÉAPPROPRIER SON CORPS PAR LA GESTION DE LA DOULEUR ET DE LA FATIGUE

- 2 tables thermomassantes (10 mn)
- 1 modelage décontractant du dos sous affusion thermique (10 mn)

### Objectif 3

#### AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 3 séances de stretching (45 mn)
- 3 séances gym (gainage - abdos - dorsaux) (45 mn)

PRIX LIMITE DE FACTURATION

TARIFS

#### LA CURE THERMALE DE BASE

(en fonction de la prescription et/ou d'une deuxième orientation thérapeutique).

de 511,87 €  
à 874,12 €

+ LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

145 €

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation

# Nos programmes COMPLÉMENTAIRES

## Santé masculine quotidien et sexualité

Toute la  
saison  
thermale

Non pris  
en charge par  
l'Assurance  
Maladie



En complément de votre cure thermale classique, le programme répond à 3 objectifs et se compose de :

### Objectif 1

#### S'INFORMER

- 1 réunion d'échanges et d'information (60 mn)
- 1 bilan nutritionnel initial (30 mn)
- 1 bilan fin de cure (15 mn)

### Objectif 2

#### DIMINUER L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

- 1 conférence sophrologie (1h)
- 1 séance privée de sophrologie (1h)

### Objectif 3

#### RÉAPPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 1 consultation/atelier avec un kinésithérapeute (45 mn)
- 4 cours d'activité physique (45 mn)

TARIFS

#### LA CURE THERMALE DE BASE

(en fonction de la prescription ou non de soins de kinésithérapie et/ou d'une deuxième orientation thérapeutique).

de 511,87 €  
à 874,12 €

+ LE PROGRAMME SPÉCIFIQUE (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

150 €

Des arrhes de 30 € sont demandées à la réservation

PRIX LIMITE DE FACTURATION



# L'Option SANTÉ ACTIVE

À la carte ! un forfait d'activités et de séances Santé ou Bien-être à sélectionner selon vos besoins et envies !



## ACTIVITÉS *Bien-être*

### FORMULE MINI

3 ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ AU CHOIX

75€\*

#### AQUAGYM

**3 séances de 30 mn + 10 mn**  
Pour vous tonifier en douceur, cette séance de 30 minutes de gymnastique dispensée par un kinésithérapeute est suivie de 10 minutes de jets sous-marins.

#### LIT HYDROMASSANT

**20 mn** - Laissez-vous flotter sur un matelas d'eau dont les buses puissantes massent tout votre corps avec de longs mouvements circulaires, en se concentrant sur les zones de contractures.

#### BAIN HYDROMASSANT

**20 mn** - Comme un jacuzzi privatif, le bain hydromassant masse l'ensemble de votre corps avec une séquence de nombreux jets d'eau thermale doux et puissants à la fois. Ce soin est incontournable de la détente et du sommeil retrouvé.

#### MODELAGE AROMATIQUE DU CORPS

Exclusif Classic

**20 mn** - Massage réalisé par une esthéticienne pour cibler les points de contractures du dos et détendre les douleurs lombalgiques.

#### DRAINAGE LYMPHATIQUE

Exclusif Classic

**20 mn** - Massage doux destiné à stimuler la circulation de la lymphe, ce drainage permet de détoxifier l'organisme, renforcer le système immunitaire, lutter contre la cellulite, les vergetures et les jambes lourdes.

#### MODELAGE SOUS ONDÉE THERMALE

**15 mn** - Stress et contractures musculaires s'envolent sous les mains expertes de nos techniciennes en modelage.

#### SHIATSU

**25 mn** - Cette technique de massage par pression soulage les troubles liés à la rhumatologie, problèmes respiratoires et digestifs.

#### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Exclusif Classic

**20 mn** - Cette technique procède par une pression sur le pied qui est la représentation miniature du corps. Elle libère du stress, soulage des tensions et relaxe.

#### GYMNASTIQUE SPÉCIFIQUE

**45 mn** - Le coach sportif propose des séances collectives :

- de renforcement musculaire afin d'améliorer la tonicité et d'affiner la silhouette,
- de cardio-training afin d'améliorer les capacités foncières de chacun.

#### MODELAGE CRÂNIEN

**15 mn** - Stimulant et relaxant, ce modelage vous procure une détente globale, grâce aux différentes techniques et pressions des doigts et de la paume de la main.

## ACTIVITÉS *Santé*

#### ATELIER DIÉTÉTIQUE

**60 mn** - Avec une diététicienne diplômée, apprenez à élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids, incontournables en cas d'affections rhumatismales. Apprenez à adapter votre alimentation à votre pathologie génito-urinaire.

#### SÉANCE DE SOPHROLOGIE

**60 mn** - Pour mieux gérer votre stress, la sophrologue propose un ensemble de techniques de relaxation.

#### ATELIER DE CUISINE

**60 mn** - En présence du chef de cuisine et de la diététicienne, venez élaborer une recette savoureuse et allégée et repartez avec les trucs et astuces pour une cuisine plus équilibrée.

#### ATELIER DU DOS

**60 mn** - Dispensé par un kinésithérapeute cet atelier vous apprend quels gestes et postures privilégier au quotidien pour limiter les douleurs de votre dos.

#### BAIN DE VAPEUR

**6 séances de 10 mn**  
Dans une ambiance chaude saturée en vapeur thermale, vous apaiserez vos douleurs et évacuerez vos toxines.





1



3



2



4



5



# L'Institut de BEAUTÉ

Du lundi au samedi.  
Information, réservation  
au 04 68 87 55 00

## Le top 5 de nos soins beauté

1

### GRAND RITUEL CORPS ET VISAGE REN'ESSENCE (75 MN) 110€

Ce rituel ultra complet invite à faire « peau neuve » de la façon la plus suave : modelage profond, étirements, bercements du corps et soin visage se conjuguent, pour retrouver vitalité et énergie.

2

### RITUEL SCANDINAVE (30 MN) 50€

Alternance de manœuvres douces chaudes et de lissages profonds frais, ce soin unique vous apporte bien-être, relaxation et tonicité.

3

### SOIN AROMA EXPERT ANTI-ÂGE OREXCELLENCE (90 MN) 110€

Ce modelage énergétique allie des techniques de digito-pressions et de pétrissages liftants. Votre visage est intégralement lifté, remodelé et redensifié.

4

### RITUEL ÉVASION (60 MN) 85€

Un voyage multisensoriel. Modelage aux douces effluves aromatiques, musique et évocations de la faune, de la flore et des paysages de Madagascar pour un esprit apaisé.

5

### AROMASSAGE ESSENTIEL (45 MN) 65€

Modelage dos, bras et mains, visage et cuir chevelu. Alternance de manœuvres d'effleurages, de drainages et de lissages profonds. 45 minutes pour retrouver une sérénité absolue.



## Des soins au masculin

Les hommes ne sont pas oubliés dans nos instituts, eux aussi peuvent bénéficier de soins qui leur sont réservés. Au programme : soin expert énergisant, soin découverte... entre autres.



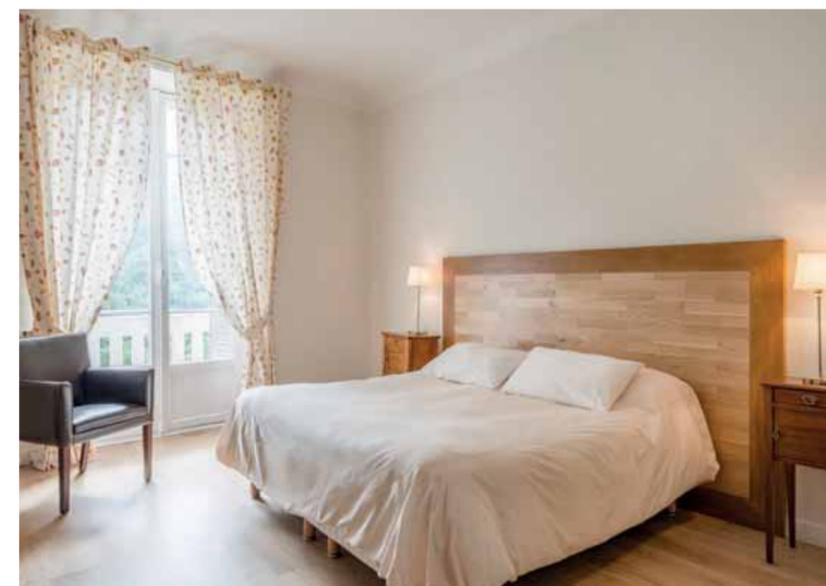
# vosre hébergement

Hôtel, résidence, location, camping... Les possibilités d'hébergements et de restauration sont nombreuses pour faire un choix! Chaque option présente ses avantages et la meilleure formule est fonction de vos envies et de votre budget. Voici quelques pistes pour vous aider.



## Hôtel-Restaurant Le Grand Hôtel\*\*\*

Dans un domaine arboré, en accès direct aux thermes, un hôtel de grand charme, aux vastes chambres agrémentées de meubles anciens et jolies étoffes, avec vue sur la nature environnante. Spacieux et magnifiques, salons et bar. Restaurant Cuisine Santé-Nature® inspirée des principes diététiques culinaires de Michel Guérard, et cuisine gourmande: tous régimes avec formule pension, demi-pension ou passage.



Sur la base d'un forfait hébergement 2 personnes (21 nuits/ cure de 18 jours) à partir de

**42€** nets  
TTC  
par nuit.



**Confort**

- Ascenseurs
- Accès personnes handicapées
- Téléphone direct
- Wifi
- Terrasse ou jardin
- Télévision avec bouquet thématique dans les chambres
- Canal+ et chaînes sports au bar
- Service de lingerie
- Kit bébé (lit, table à langer)
- Animations: balades guidées, gymnastique, jeux de société, soirées dansantes, etc.
- Cuisine Santé-Nature®



**Atouts**

- Chèques-Vacances acceptés
- Boutique
- Bibliothèque
- Bureau de Poste
- Salle de sport
- Institut de beauté



**Votre cure et  
votre hébergement en  
un appel ou un clic**

**01 42 65 24 24**  
reservations@chainethermale.fr  
www.chainethermale.fr

Tél. Hôtel-Restaurant 04 68 87 55 00

Ouvert du 18 mars  
au 18 novembre 2020

Sur la base d'un forfait hébergement 2 personnes (22 nuits/ cure de 18 jours) à partir de

**61€** nets TTC par nuit.



- Ascenseurs
- Accès personnes handicapées
- Studios aménagés pour personnes handicapées
- Cuisinette intégrée
- Dressing
- Télévision avec chaînes thématiques
- Le linge (draps, torchons et linge de toilette) est fourni par l'établissement
- Laverie libre-service: lave-linge, sèche-linge, table et fer à repasser
- Kit bébé (lit, table à langer)
- Téléphone direct
- Wifi



- Chèques-Vacances acceptés
- Canal+ et chaînes sports au bar du Grand Hôtel



Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic

01 42 65 24 24  
reservations@chainethermale.fr  
www.chainethermale.fr

Tél. Résidence 04 68 87 55 00

Ouvert du 18 mars  
au 18 novembre 2020



## Résidence Thermale Meublés de Tourisme\*\*\*

Situés dans l'aile sud du Grand Hôtel, côté vallée du Tech, 33 studios lumineux, de grand confort, dotés d'équipements modernes et fonctionnels. La Résidence Thermale est reliée directement à l'établissement Thermal, vous y effectuerez votre séjour dans d'excellentes conditions de confort et de repos en bénéficiant des services et activités du Grand Hôtel.

### Offre exceptionnelle

Réservée à nos résidents abonnement au Restaurant du Grand Hôtel en Cuisine Santé-Nature\*

Le carnet de 10 ticket-repas: formule 3 plats (entrée, plat, dessert): 205 € ou le forfait séjour cure (1 repas journalier 3 plats): module de 400 € par personne.



## Le Chalet de Las Canals Meublés de Tourisme\*\*

Au calme dans le domaine, à 50 mètres de l'établissement thermal, 16 studios confortables entièrement équipés. Vous bénéficiez des services et activités du Grand Hôtel.



- Cuisinette intégrée
- Télévision avec chaînes thématiques
- Canal+ et chaînes sports au bar du Grand Hôtel
- Le linge (draps, torchons et linge de toilette) est fourni par l'établissement
- Laverie libre-service: lave-linge, sèche-linge, table et fer à repasser
- Kit bébé (lit, table à langer)
- Téléphone direct
- Wifi
- Chèques-Vacances acceptés

Sur la base d'un forfait hébergement 2 personnes (22 nuits/ cure de 18 jours) à partir de

**36€** nets TTC par nuit.



Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic

01 42 65 24 24  
reservations@chainethermale.fr  
www.chainethermale.fr

Tél. Chalet 04 68 87 55 00

Ouvert du 18 mars  
au 18 novembre 2020

## Restaurant du Grand Hôtel\*\*\*

Un restaurant de Cuisine Santé-Nature® inspirée des principes diététiques culinaires de Michel Guérard, et de cuisine gourmande: tous régimes avec formule pension, demi-pension ou passage.



De spacieuses et vastes salles de restaurant, largement ouvertes sur la nature environnante, vous accueillent pour une cuisine saine et équilibrée qui conforte les bienfaits de votre cure.

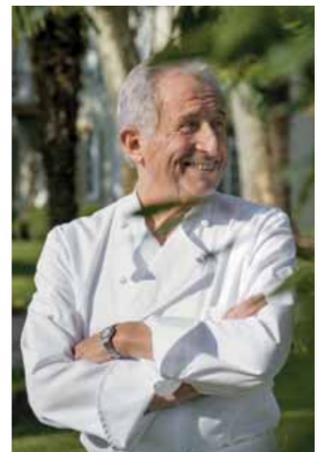
# Cuisine SANTÉ-NATURE®



Il y a plus de 40 ans, Michel Guérard créait la Cuisine Minceur®, amincissante et savoureuse. Toujours soucieux d'innover pour le goût et la santé, le Grand Chef a poursuivi ses recherches en mettant au point la Cuisine Santé-Nature®. Exclusivité Chaîne Thermale du Soleil, cette cuisine conjugue santé et gourmandise pour tous ceux qui désirent doter leur séjour thermal d'un plus nutritionnel.



Servi au Restaurant du Grand Hôtel\*\*\*



### Michel Guérard

**Dans nos boutiques:**  
**Le livre Minceur Essentielle**  
Une somme diététique de principes culinaires avec 140 nouvelles recettes (Albin Michel, 29 €)

**Mots et Mets**  
Au gré d'un savoureux abécédaire, une promenade très personnelle agrémentée de recettes sur le parcours d'un homme hors du commun (éditions du Sud-Ouest Gourmand, 15 €)

### LE PRINCIPE DE LA CUISINE SANTÉ-NATURE®

Déclinée en recettes variées (pendant 21 jours on ne mange pas deux fois le même mets !). Elle utilise des produits sélectionnés pour leurs qualités nutritives et leur grande fraîcheur. Aussi on y retrouve des acides gras insaturés (les fameux omégas), légumes secs, riches en protéines végétales, fruits et légumes pour leurs apports en anti-oxydants naturels et vitaminés.

### LES BÉNÉFICES DE CETTE CUISINE D'ÉQUILIBRE

Les personnes en surpoids s'allègent de quelques kilos. L'appétit se modère et se stabilise. L'indice de glycémie et la tension artérielle s'améliorent. Le transit et l'assimilation des aliments se rectifient. La peau et le sommeil apprécient aussi. Et l'on retrouve très vite tonus et vitalité durables. Effet "détox", dès 2 jours, effet rééquilibré, dès 1 semaine et effet véritable cure "intérieure" à l'issue de 3 semaines !



# Liste des HÉBERGEMENTS



## Hôtels

À la Preste  
Le Grand Hôtel\*\*\* p. 33 et 56  
Val du Tech p. 56



## Restaurants

Le Grand Hôtel p. 33 et 56  
Val du Tech p. 56



## Résidences • Studios • Locations

À la Preste  
Résidence Thermale\*\*\* p. 34 et 57  
Le Chalet de Las Canals\*\* p. 35 et 57  
Résidence Les Sources p. 57  
À Prats de Mollo  
M. Dunyach p. 57



## Agence immobilière

Agence Catalane p. 55



## Santé

Pharmacie G. Burcet p. 57



## Office de tourisme

55



## Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic

En une seule et même opération,  
réservez confortablement, par  
téléphone sur des lignes dédiées,  
votre hébergement et votre horaire  
de soins thermaux

**Un seul et unique interlocuteur**  
se charge de votre dossier

**En réglant les arrhes de 30% du montant  
total du séjour, vous bénéficiez  
de la dispense des arrhes**  
de garantie de réservation thermique

**Vous pouvez aussi réserver vos  
programmes complémentaires ciblés**  
(Option Santé-Active,  
Cures hautement médicalisées...)

**Tél. 01 42 65 24 24**  
**reservations@chainethermale.fr**  
**www.chainethermale.fr**



# autour & alentours

Blottis dans un cirque grandiose en Vallespir sur le versant sud du Canigou, à quelques pas de l'Espagne, les Thermes de La Preste-les-Bains vous accueillent dans une nature préservée de plus de 2 000 hectares qui vous permettent de profiter de nombreux chemins pour vous balader. La ville, à 70 kilomètres de Perpignan, profite d'un climat tempéré par l'altitude de 1130 mètres.

## LA PRESTE-LES-BAINS ET SA RÉGION



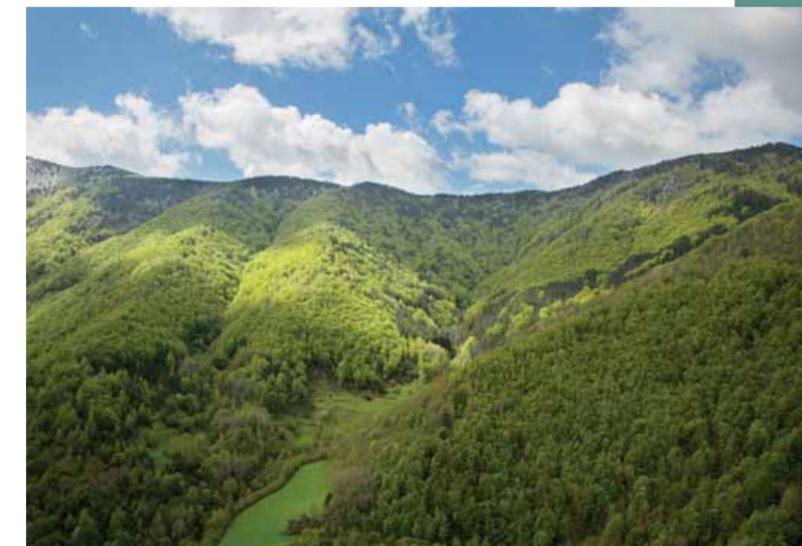
**Culture & patrimoine**

### *Prats de Mollo, un village qui cultive la tradition*

Sereinement blotti dans la vallée du Haut-Vallespir, le village de Prats-de-Mollo-la-Preste a conservé l'aspect médiéval de ses ruelles, places et escaliers.

#### **1000 ANS D'HISTOIRE**

Dominant le village, l'église des Saintes-Juste et Ruffine, a conservé son clocher roman couronné de créneaux du XIV<sup>e</sup> siècle et un retable doré, rare spécimen de la Catalogne. Derrière l'église, la porte de la Fabrique ouvre les galeries d'accès au Fort Lagarde fortifié par Vauban. Avec l'ascension insolite par le chemin couvert et le souterrain, franchissez cet édifice du XVII<sup>e</sup> siècle qui offre de superbes panoramas sur la ville et la frontière avec l'Espagne. Visites individuelles, guidées et contées de la cité fortifiée et du Fort Lagarde. Accueil-boutique, centre d'interprétation du patrimoine avec espace multimédia et expositions temporaires.



#### **DE JUIN À SEPTEMBRE**

Visite animée « Le Fort prend garde ! », découverte guidée interactive du Fort Lagarde en compagnie d'un soldat du XVIII<sup>e</sup> siècle qui s'exerce au maniement d'armes d'époque (fusil à silex, canon...) et propose des démonstrations à cheval (dressage de haute école...). Réputée pour son folklore, Prats célèbre chaque année les fêtes de Saint-Jean, de ses patronnes Saintes-Juste et Ruffine, de Saint-Sauveur et celle du 15 août. Elle est aussi le berceau de la Sardane, dansée à chaque rendez-vous festif par la population qui perpétue la tradition.

#### **Céret (32 km)**

Ville d'art et culture : le musée d'art moderne de Céret est le fruit des passages des plus grands artistes du XX<sup>e</sup> siècle dans la ville et ses alentours, Picasso, Braque, Chagall, Matisse, Miró, etc.

Les expositions temporaires alternent art moderne et art contemporain. Visite de nombreuses galeries de peinture, maison du patrimoine. Fête de la cerise et taumachie.





### Serralongue (21 km)

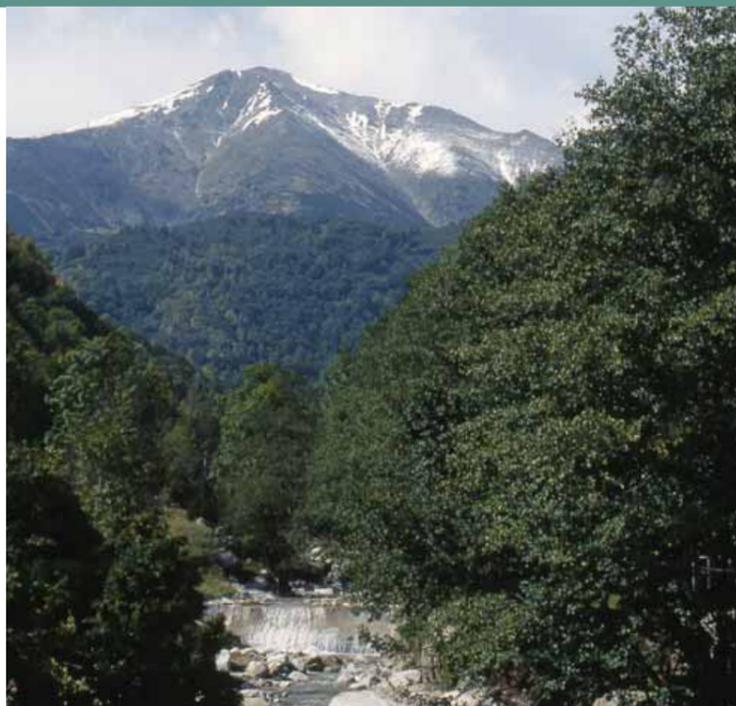
Le petit village de Serralongue apparaît dans les chartres dès le IX<sup>e</sup> siècle, mais en tant que Seigneurie dès le XI<sup>e</sup> siècle. **À voir:** les vestiges du château des seigneurs de Cabrenç (X<sup>e</sup> siècle), la tour médiane (XI<sup>e</sup> siècle), la tour à signaux (XIV<sup>e</sup> siècle). Serralongue dispose d'un musée médiéval exceptionnel où sont exposées des maquettes animées représentant les activités traditionnelles du Haut-Vallespir: forges catalanes, moulin à farine, moulin à huile d'olive, forestiers, meules à charbon de bois, foulons à drap.

### Saint-Laurent-de-Cerdans (19 km)

À quelques pas de l'Espagne, allez visiter le village de Saint-Laurent-de-Cerdans, en moyenne altitude, face au célèbre Canigou. En parcourant ses rues, vous verrez les témoignages d'un riche passé industriel lié au charbon, au fer, au tissage et à l'espadrille. **À voir:** La Maison du Patrimoine. Visite d'une usine de tissage de tradition ancestrale et des ateliers de fabrication d'espadrilles artisanales. À proximité du village: golf de Falgos 18 trous. Aux alentours... les curiosités.

### Elne (61 km)

Le cloître d'Elne est l'un des plus beaux de France, tout de marbre sculpté des XII<sup>e</sup>, XIII<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> siècles. L'ancienne capitale religieuse du Roussillon conserve également ses remparts et son église forteresse du XIX<sup>e</sup> siècle.



### Le Prieuré de Serrabone (58 km)

Ce prieuré datant des X<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles dresse sa magnifique tribune de marbre rose sculpté, considérée comme un chef-d'œuvre de la sculpture romane du Roussillon.

### Espagne

La Preste à deux pas de l'Espagne pour découvrir un patrimoine très riche de monuments médiévaux, de la Renaissance, de l'Art Nouveau ainsi que de remarquables espaces naturels préservés.

### Barcelone (193 km)

(À 2h de voiture de La Preste). Capitale de la Catalogne, on aime passionnément Barcelone! Le centre historique s'organise autour de la Rambla, véritable artère palpitante qui mène de la Place de Catalogne au port, avec ses fleuristes, ses peintres, ses musiciens de rue et ses statues humaines. **À voir:** la Sagrada Familia, le palais de la musique catalane, le marché de La Boqueria, la cathédrale Sainte-Eulalie, Le Parc Güell.



### Camprodon (42 km) ESPAGNE

Situé au cœur de la montagne catalane espagnole, Camprodon n'en est pas moins un bourg animé et commerçant. En plus de son cadre exceptionnel, elle possède nombre de monuments historiques importants: le Pont Nou, le Monastère de Sant Père, deux églises exceptionnelles de style gothique, Santa Maria et du Carme. C'est la ville natale d'Isaac Albéniz, grand compositeur espagnol, auquel un musée et un festival de musique sont dédiés.

### Olot (62 km) ESPAGNE

Olot est la capitale de la Garrotxa, région catalane particulièrement connue pour son parc volcanique naturel. Les alentours conservent également un riche patrimoine naturel: les Aiguamolls de la Deu i la Moixina (bois avec des marais), la Fageda d'en Jordà (hêtraie exceptionnelle) et les volcans de Santa Margarida et du Croscat. Aux alentours, de magnifiques villages romans, comme Rocabruna et son château, Belet et l'église Sant Cristofol ou encore les ermitages de Sant Valenti de Salarça, de Santa Maria de Bolos et Sant Antoni.



## Les Rendez-vous traditionnels

### PÂQUES EN FÊTE - PENTECÔTE

Pèlerinage à Notre-Dame du Coral.

### MI-JUIN

Journée du patrimoine de pays « patrimoine caché ».

### 21 JUIN

Fête de la musique.

### 23 JUIN

Fête des feux de la Saint-Jean et Flamme du Canigou avec dégustation de fougasse et muscat.

### 13 ET 14 JUILLET

Feux d'artifice et Fête Nationale.

### MI-JUILLET

Festival de bandas.

### JUILLET / AOÛT

Stage de sardane.

### DÉBUT AOÛT

Salon du livre.

### AOÛT

Fête Catalane, festivités nombreuses, Algéria damunt ... Stage de sardane.

### 15 AOÛT

Fête de l'été avec méchoui traditionnel dans le parc thermal.

### MI-SEPTEMBRE

Journées européennes du patrimoine « concert de musique ».

### 14 OCTOBRE

Traditionnelle Foire d'Automne au cœur de la cité fortifiée.

### UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS

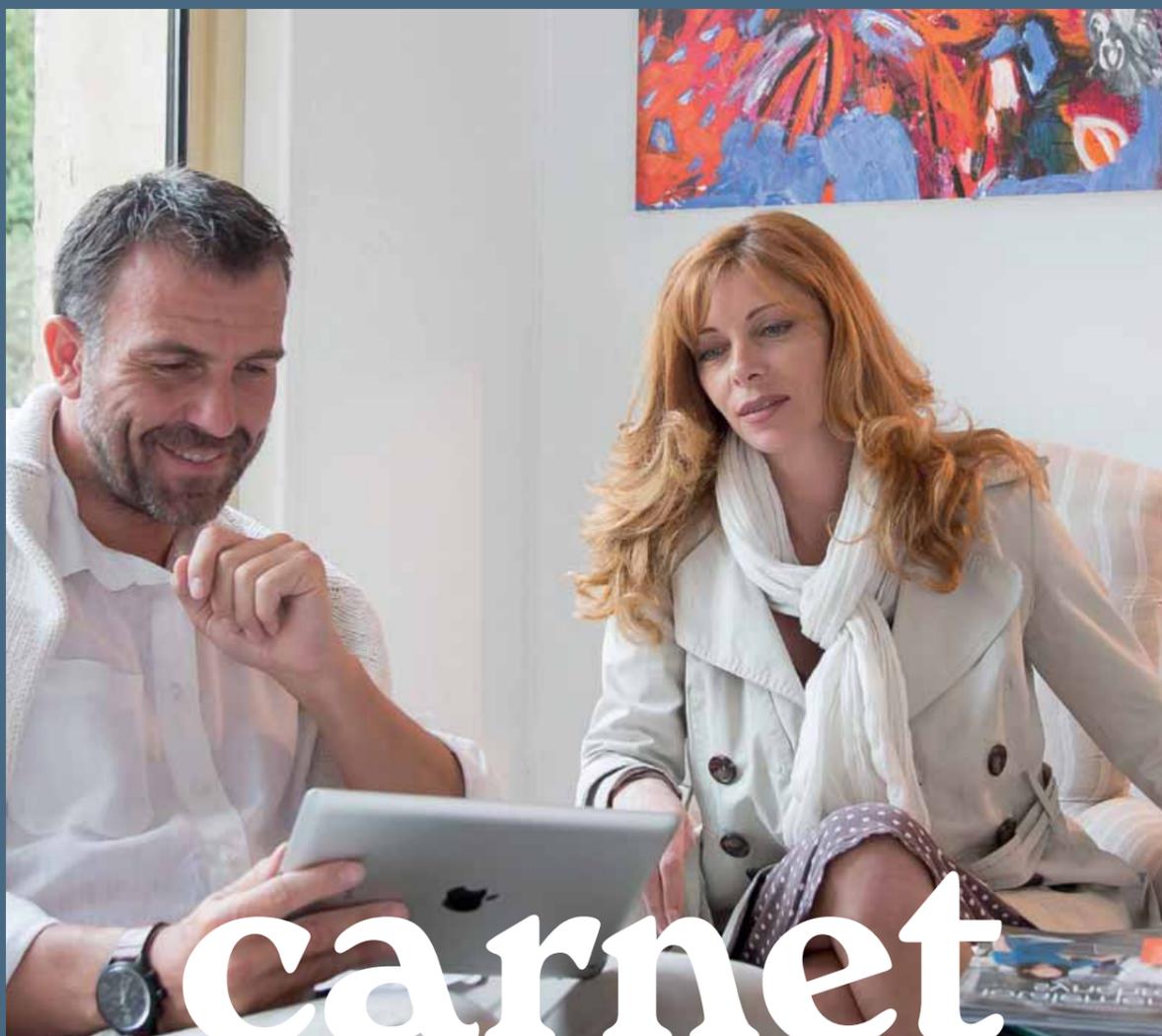
pour toute la famille à Prats-de-Mollo. Renseignements: B.I.T. 04 68 39 70 83

- Cinéma « le Nouveau Palace »
  - Médiathèque et Cyberbase
  - Ouverture de la piscine: juillet et août
  - Réserve naturelle et randonnées pédestres
  - Pêche: rivière de première catégorie
- Le Tech prend sa source au Costabonne à 2500 m d'altitude et se jette dans la Méditerranée. Ses réserves piscicoles sont importantes. L'espèce majoritaire est la truite Fario qui recherche des eaux fraîches et bien oxygénées.

### CARTE DE PÊCHE JOURNALIÈRE

« Carte vacances » pour 7 jours consécutifs. Perfectionnez votre technique avec un guide de pêche diplômé. Parcours de pêche pour découvrir les coins secrets dans nos torrents (documentation disponible au B.I.T.). Informations et réservations: [www.pratsdemollolapreste.com](http://www.pratsdemollolapreste.com)





# carnet pratique

Vous voilà prêt à réserver un séjour thermal dans notre station : voici toutes les informations qui vous aident à préparer votre venue aussi bien sur le plan administratif que pratique. Notre Centrale de réservation se tient à tout moment à votre écoute pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches.

## VENIR à LA PRESTE-LES-BAINS

Dans le Haut-Vallespir, au cœur de la montagne catalane, La Preste-les-Bains jouit d'un climat méditerranéen privilégié, tempéré par l'altitude 1130 mètres.

**ASSOCIATION PRATS TOUJOURS**  
**Bureau d'informations touristiques (B.I.T.)**  
[www.pratsdemollolapreste.com](http://www.pratsdemollolapreste.com)  
Téléphone: 04 68 39 70 83

### en voiture

Venant de l'autoroute A9 Sortie « Le Boulou ». Prendre la direction Céret et Amélie-les-Bains. Puis, prendre la route départementale 115 en direction de Prats-de-Mollo-la-Preste.

### en train

• **Descendez en gare de Perpignan** TGV directs Paris-Perpignan ou Lille-Perpignan. De la gare SNCF de Perpignan, à la station: les bus du Conseil départemental ou des taxis assurent une liaison avec La Preste. Les Bus du Conseil départemental: guide des horaires sur [www.cg66.fr](http://www.cg66.fr) ou au 04 68 80 80 80. Si vous souhaitez que vos bagages soient expédiés, de votre domicile à votre hébergement à Prats-de-Mollo-la-Preste, contactez le service spécialisé de la SnCF lors de votre réservation.



PYRÉNÉES-ORIENTALES  
OCCITANIE

### en bus

• **À Perpignan:** les Bus du Conseil départemental à 1 €  
Tél. 04 68 80 80 80

### en avion

**Aéroports à votre disposition:** Perpignan-Rivesaltes situé à environ 70 km de La Preste-les-Bains. Liaisons quotidiennes avec Paris, saisonnières avec Lille, Nantes et Strasbourg. Navette bus entre l'aéroport et le centre-ville de Perpignan.

### covoiturage

**Pensez au covoiturage** pour partager les frais de route et des moments de convivialité avec BlaBlaCar sur notre site [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

Pour visiter nos établissements et découvrir nos soins avant de réserver, participez aux

**Journées découverte**

TOUS LES MERCREDIS  
APRÈS-MIDI.



# Réservez VOTRE CURE

1

## Consultez votre médecin

- + **Au plus tard au cours du trimestre qui précède votre cure!**

RDV  
avant  
J-120



Il prescrit votre cure en fonction de votre état de santé. Il indique sur la prise en charge de l'Assurance Maladie la ou les orientations thérapeutiques et la station thermale recommandée pour votre pathologie.

Pour le traitement de 2 affections simultanées, il précise la double orientation et la station adaptée.

> Le retour de votre prise en charge doit vous parvenir dans un délai de 1 mois: vérifiez-la!

> Consultez [ameli.fr](http://ameli.fr) pour accéder à votre prise en charge. En cas de refus, les arrhes de garantie de réservation thermale vous seront remboursées, sur justificatif.

2

## Pensez à vos dates de cure

Réservez le plus tôt possible

= plus de latitude pour le choix de vos dates et tranches horaires d'entrée en soins.



Affluence: ■ très forte ■ moyenne ■ faible

1

## Vos frais médicaux (VOLET 1)

**3 visites médicales obligatoires (80 € minimum)**

- 70 % sur la base des tarifs conventionnels
- ou 100 % de ce même tarif en cas d'exonération du ticket modérateur



2

## Votre cure thermale de 18 jours de soins\* (VOLET 2)

**1 seule cure par an et par personne**

- 65 % du Tarif Forfaitaire de remboursement de Responsabilité (T.F.R.)
- ou 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur



\* hors frais des soins de confort

3

## Comment réserver votre cure thermale ?

sur notre site [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr) en réglant directement les arrhes de garantie de réservation par carte bancaire

Tél. 01 42 65 24 24 ou par mail à [reservations@chainethermale.fr](mailto:reservations@chainethermale.fr)

Par courrier à l'adresse de la station choisie en remplissant la fiche de réservation adaptée + un chèque d'arrhes de garantie de réservation thermale.

Prenez rendez-vous directement avec le médecin thermal de votre choix avant votre arrivée.

Pensez à la garantie Assurance-Annulation Interruption de cure avec **THERMASSISTANCE** (voir le formulaire à l'avant dernière page de ce livret).

+ Réservez votre cure thermale avant votre hébergement!



## Votre cure et votre hébergement en un appel ou un clic

- Un seul et unique interlocuteur se charge de votre dossier
- En réglant les arrhes de 30% du montant total du séjour, vous bénéficiez de la dispense des arrhes de garantie de réservation thermale
- Vous pouvez aussi réserver vos programmes complémentaires ciblés (Option Santé-Active, Cures hautement médicalisées...)

Vous réservez sur place pendant la cure? \*

> La possibilité d'horaires et de dates mieux adaptés!

> Des arrhes de garantie de réservation thermale réduite: Service Standard 60€ - Service Premier 90€

> Des Points Primes Thermes Plus supplémentaires selon les saisons!

\* Pour votre station ou pour une autre station de la Chaîne Thermale du Soleil

3

## Vos frais d'hébergement (VOLET 3)

(remboursement soumis au plafond de ressources)

- 65 % sur la base d'une participation forfaitaire de votre Caisse fixée à 150,01 € soit 97,50 €



4

## Vos frais de transport (VOLET 3)

(remboursement soumis au plafond de ressources)

Par train ou voiture, sur la base d'un aller/retour SNCF 2<sup>e</sup> classe (pièces justificatives demandées)

- 65 % du prix du billet
- ou 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur





## Check-list AVANT VOTRE CURE !

**Pour le médecin thermal et le secrétariat thermal, que vous voyez avant le début de vos soins :**

- votre carte Vitale
- votre reçu d'arrhes de garantie
- les volets 1 et 2 de votre prise en charge
- le courrier du médecin traitant
- radios ou dernières analyses de sang.

**Dans votre valise :**

- bonnet et sandales de bains anti-dérapantes
- maillot de bain
- si vous êtes déjà curiste : votre sac de cure

**Achats possibles à la boutique.**

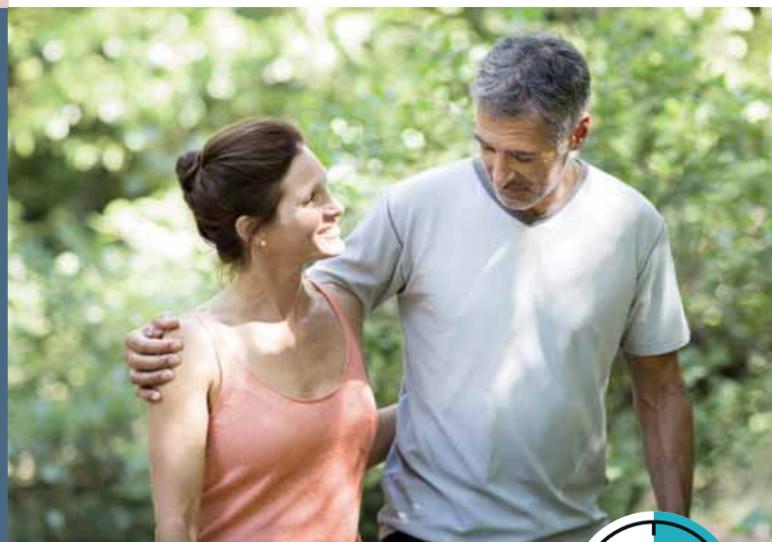


## 2 heures dédiées aux soins



Dans la majeure partie des établissements, les soins de la cure thermale se déroulent **en matinée, du lundi au samedi** (jours fériés inclus), **pas de soins le dimanche.**

Suivant l'orientation, **les soins durent entre 1 h 30 et 2 heures** en fonction de la planification. Le planning de soin est préalablement établi pour vous en fonction de la prescription du médecin de cure. La matinée se déroule avec soins individuels et collectifs. Il peut y avoir des moments d'attente : restez serein, ce sont des moments privilégiés pour échanger !



## Un temps pour soi



- **Reposez-vous** car une cure est fatigante.
- **Découvrez le SPA** de l'établissement thermal pour vous offrir soins et détente.
- **Optimisez votre cure** avec des programmes complémentaires de soins qui allient ateliers, soins et activités.
- **Retrouver les autres curistes** lors d'animations, de marches, d'ateliers organisés par le centre de cure.
- **Découvrez la région** et les sites touristiques proches.
- **Faites du sport** : beaucoup de circuits pour les randonneurs assidus des parcours santé balisés et courts de tennis (à Prats-de-Mollo).

## Votre JOURNÉE DE CURE

Nouveau curiste, la première journée de soin s'apparente à celle d'une rentrée... elle peut donc s'accompagner de stress !

Il ne faut pas s'inquiéter, les équipes thermales sont habituées et vous accompagneront tout au long de votre séjour, n'hésitez donc pas à poser toutes les questions qui vous préoccupent. L'ensemble du personnel thermal mettra tout en œuvre afin que votre cure soit un véritable séjour de soins, de bien-être et de détente.

# NOTRE COMMUNAUTÉ de curistes

L'entraide est un pilier nécessaire du Service Santé.

Pour les **curistes solo** ou **pour les novices**, il est indispensable d'entendre de la voix d'un autre curiste, ce qu'aucune brochure ne peut renseigner davantage. Si les équipes sont toujours efficaces, quelquefois le témoignage d'un habitué peut mieux rassurer et informer sur le déroulement de la cure et sur tout ce qu'il ne faut pas rater : nous vous laissons aussi le soin **de nouer ainsi des contacts entre vous !**

**SUPER  
CURISTE**



## Chez vous

Vous êtes convaincu des bienfaits de la cure thermale ; selon la prescription de votre médecin, vous êtes ravi de retourner dans votre station d'élection, d'en vanter les beautés ou de faire partager la découverte d'une nouvelle station ? Alors devenez super curiste : répondez aux questions des curistes, par mail ou par téléphone sur le déroulement d'une cure, sur les atouts d'une station...

**Prenez contact directement avec la station.**

## Sur la station

Vous vous sentez prêt à épauler pendant votre cure des curistes novices ou des curistes solo ? À les guider dans les thermes, à les renseigner sur leur parcours de soins, sur les animations incontournables ? Pendant les 18 jours de votre cure à une permanence horaire dans la semaine qui sera déterminée par vous, aidez les curistes sur place... un peu de temps pour vous sentir utile et nouer d'autres rencontres ! ...

**Demandez sur place notre formulaire « devenez super curiste »**



# les + de votre station

Votre avis est capital pour faire progresser nos Services et aussi le thermalisme. Ne vous étonnez pas de recevoir des questionnaires de diverses sources, à divers moments et ne vous en offusquez pas ! Nous sommes à votre écoute et c'est aussi ce qui fait notre force et nous permet sans cesse d'améliorer nos équipements, de mieux vous renseigner et de mieux vous accueillir. Vous êtes toujours libre de ne pas y répondre mais c'est toujours constructif et enrichissant quand vous le faites !

## ÉVALUEZ les bienfaits de votre cure

1

### Votre suivi médical de cure

Un questionnaire électronique, validé par un médecin référent, anonyme, gratuit, en fonction de votre pathologie vous est envoyé sur votre adresse email après votre cure puis à 3, 6, 9 mois. 10 mn pour répondre et permettre ainsi de mieux évaluer symptômes, douleurs, consommation de médicaments et qualité de vie. Les données collectées aident à mesurer les effets thérapeutiques de la cure dans le temps et évaluer les prestations de soins pour les améliorer.

2

### Des résultats médicaux quantifiables

Cet outil constitue ainsi un véritable observatoire des bénéfices physiologiques, psychologiques et sociaux résultant du traitement thermal dont voici quelques données capitales

RHUMATOLOGIE (RH)

**72%**  
des curistes ont augmenté leur niveau d'activités quotidiennes 9 mois après cure

**79%**  
des curistes dorment mieux 9 mois après cure

AFFECTIONS DE L'APPAREIL URINAIRE

**+26%**  
de bien-être ressenti 9 mois après cure

**81%**  
des curistes avaient réduit la prise d'antibiotiques encore 9 mois après cure

3

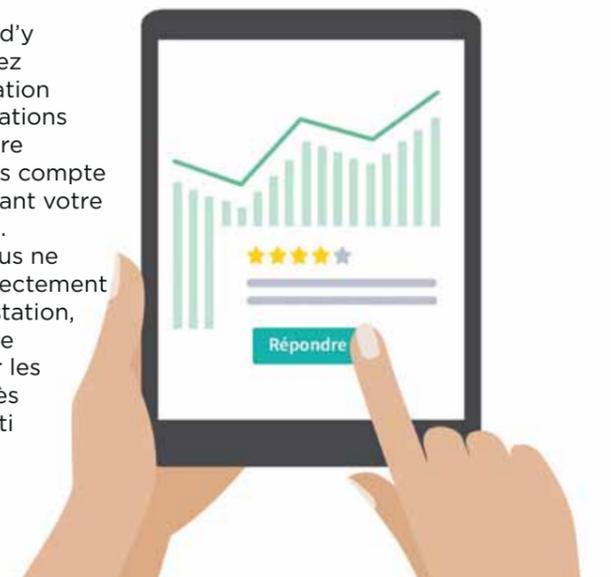
### Répondez aux 3 questionnaires par e-mail

Nous vous envoyons 3 questionnaires à 3 moments différents de votre cure :

- Lors de votre réservation
- Pendant votre cure
- À votre retour

Si vous prenez la peine d'y répondre, vous participez directement à l'amélioration en temps réel des prestations que nous mettons à votre disposition. Nous tenons compte de vos remarques pendant votre parcours de réservation. Pendant la cure et si vous ne vous manifestez pas directement à la Direction de votre station, nous prenons en compte les points évoqués pour les résoudre en direct. Après votre cure, votre ressenti nous est essentiel.

Donnez votre avis en 10 minutes !



# THERMES PLUS®

“Votre fidélité récompensée”

1

## Vous êtes inscrit automatiquement !

C'est gratuit, vous avez effectué une cure de 18 jours de soins ou un forfait de 6 jours de soins minimum.



2

## Vous gagnez des points Soleil !

Vous recueillez l'année suivante des points selon le type de séjour que vous effectuez :

- **Cure classique complète de 18 jours** et/ou cures hautement médicalisées.
- **Mini-cures thermales et/ou Programmes complémentaires.**
- **Séjours en Service Premier**
- **Séjours Compagnie des Spas®** de 2 à 6 jours.
- **Hébergement** (hôtel, résidences et mobil-homes) dans nos Maisons.
- **Achats à la boutique** Ateliers du Soleil (minimum d'achats de 30 €).
- **Soins d'esthétique** à l'Institut de Beauté de votre station (minimum d'achats de 50 €).
- **Parrainage** Club des Amis.



3

## Vous utilisez votre chèque Bon-Point lors de votre séjour !

Votre Chèque Bon-Point dépend du nombre de **points Soleil** accumulés lors de vos précédents séjours. Il est remis à votre demande lors de votre cure. Votre chèque Bon-Point est valable :

- Sur tous les **achats Ateliers du Soleil** dans nos boutiques (hors produits Decléor).
- Pour **régler l'hébergement**, dans certaines stations.
- Pour les **formules de restauration** dans les stations les proposant (minimum de 35 €, hors bar et cave).



4

## On vous tient au courant !

Dans chaque station, un **animateur Thermes Plus** à votre disposition pour vous informer et vous guider dans vos démarches.

- Votre **relevé de points** est remis lors de votre arrivée en station.
- Notre **brochure Thermes Plus** annuelle (avec son règlement) est à votre disposition dans toutes les stations !



**Des points Thermes Plus® supplémentaires**  
Pour tous ceux qui réservent leur cure 2021 (sauf septembre et octobre) pendant leur cure. Renseignez-vous!

# LE CLUB DES AMIS

“Un club très prisé des adeptes du thermalisme”

1

## Inscrivez-vous pendant votre cure !

C'est gratuit, et réservé aux curistes majeurs ayant effectué une cure classique complète ou un séjour de remise en santé d'au moins 6 jours.



2

## Parrainez des filleuls !

Motivez les personnes de votre entourage (famille ou amis, hors conjoint) à découvrir les bienfaits d'une cure thermale ! Il suffit que votre filleul n'ait jamais effectué un quelconque séjour à la Chaîne Thermale du Soleil.

**Complétez le bulletin de parrainage sur notre site** ou adressez-le par courrier au  
32, avenue de l'Opéra  
75002 PARIS

- > Nous prévenons votre filleul que vous l'avez parrainé !
- > Pour vous de petites attentions pour fêter Noël et l'été !



3

## Vous voilà parrain confirmé !

Votre filleul effectue sa première cure ou son premier séjour de remise en santé thermale ! Pour vous :

- **Une dispense des arrhes thermales** pendant les deux années qui suivent la cure de votre filleul.
- **Des points Soleil Thermes Plus.**
- **Les Lauriers des Sources** ajoutent des Points Soleil dès 3 parrainages confirmés la même année !



4

## Nos amis en ligne !

**Sur notre site chainethermale.fr**

- Découvrez notre Club des Amis de la Chaîne Thermale du Soleil
- Notre newsletter en ligne "Bleu Soleil".
- Le formulaire de parrainage directement accessible.

**Sur Facebook®**

La vie du Club des Amis, en direct, animations, réunions, petites attentions... Rejoignez-nous !  
[www.facebook.com/chainethermaledusoleil](http://www.facebook.com/chainethermaledusoleil)



**Week-end de Prestige**

Si vous faites partie des parrains les plus convaincants, vous êtes invités au Week-end de Prestige, dans un site régional français !

# Les bonnes ADRESSES



## Soyez les bienvenus à La Preste

Tourisme p. 55 et 58  
Loisirs p. 55



## Hébergements

Office de Tourisme p. 55  
Renseignements utiles p. 55  
Résidence hôtelière p. 57  
Studios - Meublés p. 57



## Hôtels-Restaurants 56



## Restaurants • Commerces 56 et 57



## Agences immobilières 55



## Transports

Excursions p. 55



## Divers

Santé p. 57  
Fournisseurs p. 58

## Liste participants hébergement • Bureau d'informations touristiques

### Hôtels

A la Preste

★★★

LE GRAND HÔTEL 01 42 65 24 24  
VAL DU TECH 06 21 72 60 15

### Restaurants

LE GRAND HÔTEL 01 42 65 24 24

### Résidences • Studios • Locations

A la Preste

LA RÉSIDENCE THERMALE 01 42 65 24 24  
LE CHALET 01 42 65 24 24  
DE LAS CANALS  
LES SOURCES 06 13 23 33 29

A Prats de Mollo  
M. DUNYACH

04 68 39 72 06

### Agence Immobilière

AGENCE CATALANE 04 68 39 70 88

### Santé

PHARMACIE G. BURCET 04 68 39 71 52



## Prats ToujOurs

DÉCOUVREZ AVEC NOUS LE TERRITOIRE DU HAUT-VALLESPIR

**Ville Royale**

Prats de Mollo la Preste, Ville Royale, fortifiée par Vauban, aux 1 000 ans d'histoire, découvrez seul, avec un guide ou un MP3, les richesses architecturales de cette cité fortifiée par Vauban

### Ville d'Eau

Ville d'Eau, reconnue depuis le Moyen-Âge, aujourd'hui forte de son expérience, La Preste, offre une palette complète de soins thermaux et de bien-être (Compagnie des Spas) : une escale détente dans le cirque grandiose du Haut-Vallespir

### Ville Nature

Ville Nature, de 700 à 2700 mètres, une gamme complète d'activités de pleine nature au cœur du Massif Canigou, labellisé Grand Site de France et de la Réserve Naturelle la plus méridionale de France : randonnées pédestres, canyoning et pêche, ...ici la nature est généreuse !

Prats de Mollo la Preste

### Ville Festive

Ville Festive toute l'année ! Ici la Fête c'est une deuxième nature... Des traditions intactes avec la séculaire « Fête de l'Ours » et de nombreux festivals musicaux ponctuent un programme d'animation très festif tout au long de l'année. Il y aura forcément une fête qui vous séduira !

**Prats ToujOurs**  
Place le Foiral - 66230  
PRATS-de-MOLLO-la-PRESTE  
Tél. 00 33 (0)4 68 39 70 83  
info@pratsdemollolapreste.com www.pratsdemollolapreste.com

CONTACTEZ-NOUS!



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé



## LE GRAND HÔTEL\*\*\* RESTAURANT

Bar - Bibliothèque - Espace Beauté  
Espace TV Chaînes Sportives et Canal+  
Animations

Accès direct par ascenseur aux Thermes



Salles de Cardio-training  
et de Sport  
**Cuisine Santé Nature®** inspirée  
des principes diététiques culinaires  
de Michel Guérard®

TÉL : 01 42 65 24 24 www.laprestelesbains.com  
66230 La Preste-les-Bains e-mail : laprestelesbains@chainethermale.fr



## HÔTEL\*\*\* VAL DU TECH

À 100m des Thermes

**Forfaits curistes :** demi-pension/pension complète à partir de  
1 050€ (1 personne) et 1 700€ (2 personnes)  
**Repas servi à table dans notre salle à manger ensoleillée**  
Chambres tout confort

- Bar • Terrasse
- Salon avec TV
- Ascenseur
- Buanderie

**Brasserie Artisanale**  
La Bière de l'Ours  
**Tél : 04 68 39 71 12**  
[www.hotel-valdutech.fr](http://www.hotel-valdutech.fr)  
contact@hotel-valdutech.fr



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé

## LA RÉSIDENCE THERMALE



Accès direct aux Thermes



ANIMATIONS

BOUQUET SATELLITE

**Bénéficiez**  
des services et activités  
du Grand Hôtel\*\*\*

LINGE FOURNI



A proximité immédiate des Thermes

TÉL : 01 42 65 24 24 www.laprestelesbains.com  
66230 La Preste-les-Bains e-mail : laprestelesbains@chainethermale.fr



**Appartements meublés équipés tout confort**

**LE PLUS PROCHE DES THERMES**

**66230 La Preste-les-Bains**

**06 13 23 33 29 - lessourceslapreste@gmail.com**



## Santé

### Pharmacie Gisèle BURCET



ALLOPATHIE • HOMEOPATHIE  
PHYTOTHÉRAPIE • ANALYSES  
Location  
Vente de matériel médical et thermal  
PARAPHARMACIE  
**Tél. 04 68 39 71 52**



pharmacie.burcet@perso.gipharnet.com  
Le Foirail 66230 PRATS-DE-MOLLO-LA PRESTE

## Commerces



### DOMINIQUE ET EMMANUELLE DUNYACH

**LINGE ET TISSUS CATALANS**  
**VÊTEMENTS FEMMES ET HOMMES**

**MERCERIE • BONNETERIE**

13, Rue Porte d'Espagne et Place d'Armes

PRATS-DE-MOLLO-LA PRESTE

Tél. 04 68 39 72 06

## L'OURS GOURMAND

boulangerie-pâtisserie artisanale  
spécialités catalanes :  
Fougasses, Rousquilles...

Prats de Mollo - La Preste  
7 rue Porte de France

**Tél. 04 68 39 75 33**





## Fournisseurs partenaires • Tourisme



### VALLESPİR CONSTRUCTION

PRATS DE MOLLO  
Maçonnerie  
et  
Travaux Publics

Tél. 04 68 39 72 64  
vallespir.construction@orange.fr  
www.vallespir-construction.fr



### ROGER RENARD entreprise

GÉNIE CLIMATIQUE  
Tél. 04 68 87 96 00

2549 Chemin de Mailloles ~ 66000 Perpignan

### causadias

Peinture & plaques de plâtre

Revêtements sols & murs

Faux plafonds

Décoration Ravalement Cloisons

Isolation intérieure et extérieure

Z.I. Oulrich - 66400 Céret

Tél. 04 68 87 12 12

www.entreprise-causadias.fr

j.causadias@orange.fr



## Olot

A une bonne heure de la Preste, via le Col d'Arès, par une bonne route de montagne aux points de vue intéressants.

**Olot** est le chef-lieu de la contrée de la Garrotxa en Catalogne. Elle est située dans une vallée entourée par les chaînes montagneuses de Sant Valentí, Aiguanegra, Marboleny et Sant Valentí de la Pinya, traversée par le fleuve Fluvià et la rivière Riudaura.

C'est une ville particulièrement connue par son côté naturel et parce qu'elle fait partie du Parc Naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa.

### Festivités

Les fêtes du **Tura** constituent la fête patronale d'Olot (Sainte Vierge de Tura). C'est une des fêtes de Catalogne les plus courues pendant l'été. Elle se caractérise par de nombreuses animations et des concerts en plein air. Contrairement à la plupart des villes de taille moyenne, les fêtes de la **Tura** se déroulent intégralement à l'intérieur de la ville, essentiellement dans sa partie ancienne : sardanes, concerts de musique, défilé de chars avec bataille de confettis, **correfoc**.



## Camprodon



Camprodon est une ville située dans le secteur du Ripollès, à une trentaine de kilomètres par le col d'Ares. Elle possède d'importants monuments médiévaux, de la Renaissance et Art Nouveau.

### Monuments, bâtiments et ...

Camprodon a en plus de sa beauté naturelle, d'intéressantes constructions qui ont défini sa personnalité le long de l'histoire. Nous pouvons citer entre autres au centre urbain :



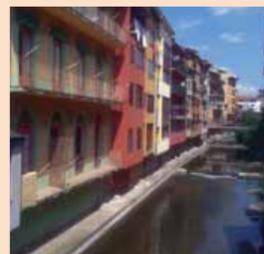
Le **Pont Nou** (Pont Neuf) qui est probablement le monument le plus caractéristique de la ville.

Le **Monastère de Sant Pere**, les Églises de Santa Maria et leurs vestiges (10<sup>e</sup> siècle) sont des trésors à revoir toujours.

Les maisons et les sculptures " **Art Nouveau** " seront une belle occasion de promenade au cœur de la ville.

### Les événements en été

Festival de Musique Isaac Albéniz, La Fête Majeure de Maria, Foire du Dessin et de l'Artisanat et La Procession des Saints Mystères à Pâques



à rapporter  
chaque année :

# votre sac de cure



### SERVICE APRÈS-VENTE

IL SE DÉCHIRE ?

Sac remplacé

OUBLI OU PERTE ?

Prêt pour la journée  
d'un sac souple

UN 2<sup>e</sup> EXEMPLAIRE ?

Disponible  
en boutique : 2 €



### PRATIQUE



### ÉCOLOGIQUE

Sac unique  
et réutilisable

Gratuit lors de votre première cure ou en vente dans nos boutiques



**Ouverts du jeudi 19 mars  
au 18 novembre 2020**

### FICHE D'INSCRIPTION

1 <sup>er</sup> CURISTE		2 <sup>e</sup> CURISTE	
Nom:		Nom:	
Nom de jeune fille:		Nom de jeune fille:	
Prénom:		Prénom:	
Date de naissance (jj/mm/aa):		Date de naissance (jj/mm/aa):	
Adresse:		Adresse:	
Code postal/Ville:		Code postal/Ville:	
Tél. fixe:	Portable:	Tél. fixe:	Portable:
Email:		Email:	

### COORDONNÉES MÉDECIN(S) PRESCRIPTEUR(S) DE CURE

1 <sup>er</sup> CURISTE		2 <sup>e</sup> CURISTE	
Nom:	Prénom:	Nom:	Prénom:
Adresse:		Adresse:	
Code postal :	Ville:	Code postal :	Ville:

### CURE MÉDICALE DE 18 JOURS – REMBOURSÉE PAR L'ASSURANCE MALADIE (CPAM OU AUTRES)

**21 jours de cure dont 18 jours de soins (dimanche non compris):**  
*seule durée de cure reconnue légalement pour être prise en charge par votre organisme social*

	1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
Êtes-vous pris en charge ?	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Votre n° d'immatriculation Sécurité Sociale		
Votre mutuelle		

### TRAITEMENT THERMAL – REMBOURSÉ PAR L'ASSURANCE MALADIE (CPAM OU AUTRES)

1 <sup>er</sup> CURISTE		2 <sup>e</sup> CURISTE	
1 <sup>er</sup> indication: RH <input type="checkbox"/> AU <input type="checkbox"/>		1 <sup>er</sup> indication: RH <input type="checkbox"/> AU <input type="checkbox"/>	
2 <sup>e</sup> indication: RH <input type="checkbox"/> AU <input type="checkbox"/>		2 <sup>e</sup> indication: RH <input type="checkbox"/> AU <input type="checkbox"/>	
RH: Rhumatologie - AU: Affections de l'appareil urinaire			

### MÉDECIN DE CURE

	1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
<b>Si vous êtes déjà curiste à La Preste-les-Bains</b>		
Nom de votre médecin de cure		
Prenez rendez-vous directement avec le médecin thermal de votre choix avant votre arrivée.		

### MINI-CURES – NON REMBOURSÉES PAR L'ASSURANCE MALADIE (CPAM OU AUTRES)

<b>Acompte de 30 % du montant à verser lors de la réservation</b>		1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
SUR MESURE (6 JOURS)	<b>312 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INFECTIONS URINAIRES (6 JOURS)	<b>380 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SANTÉ MASCULINE (6 JOURS)	<b>395 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES – NON REMBOURSÉS PAR L'ASSURANCE MALADIE (CPAM OU AUTRES)

<b>Arrhes de 30 € à verser lors de la réservation</b>		1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
MÉTABOLISME ET MINCEUR	<b>185 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOS, LOMBAIRES ET CERVICALES	<b>145 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SANTÉ MASCULINE (QUOTIDIEN ET SEXUALITÉ)	<b>150 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### OPTION SANTÉ-ACTIVE – NON REMBOURSÉE PAR L'ASSURANCE MALADIE (CPAM OU AUTRES)

<b>Arrhes de 30 € à verser lors de la réservation</b>		1 <sup>er</sup> CURISTE	ACCOMPAGNANT OU 2 <sup>e</sup> CURISTE
OPTION SANTÉ-ACTIVE CLASSIC	<b>150 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OPTION SANTÉ-ACTIVE MINI	<b>75 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## VOS DATES DE CURE CONVENTIONNÉE OU MINI-CURE

DATE DE DÉBUT DE CURE SOUHAITÉE	1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
1 <sup>er</sup> date souhaitée	___/___/2020	___/___/2020
2 <sup>e</sup> date souhaitée (au cas où la 1 <sup>er</sup> date serait indisponible)	___/___/2020	___/___/2020

**Début des soins:** La tranche horaire souhaitée d'entrée en soins ne pourra être accordée que dans la mesure des **places disponibles** au moment de la réception de la confirmation de votre réservation thermale accompagnée des arrhes de garantie de réservation thermale.

Pour les mini-cures: inutile de sélectionner une tranche horaire d'entrée en soins

EN SERVICE PREMIER <input type="checkbox"/>		EN SERVICE STANDARD <input type="checkbox"/>	
1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE	1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
Entre 6h00 et 6h55 <input type="checkbox"/>	Entre 6h00 et 6h55 <input type="checkbox"/>	Entre 6h00 et 6h55 <input type="checkbox"/>	Entre 6h00 et 6h55 <input type="checkbox"/>
Entre 7h00 et 9h00 <input type="checkbox"/>	Entre 7h00 et 9h00 <input type="checkbox"/>	Entre 7h00 et 9h00 <input type="checkbox"/>	Entre 7h00 et 9h00 <input type="checkbox"/>
Entre 11h00 et 13h00 <input type="checkbox"/>	Entre 11h00 et 13h00 <input type="checkbox"/>	Entre 9h00 et 11h00 <input type="checkbox"/>	Entre 9h00 et 11h00 <input type="checkbox"/>
Un service "premium" avec des services exclusifs pour plus d'agrément et de confort		Entre 11h00 et 13h00 <input type="checkbox"/>	Entre 11h00 et 13h00 <input type="checkbox"/>

## VOTRE SOUHAIT D'HÉBERGEMENT À LA CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

	1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
<b>*Arrhes de 30 % du montant total du séjour: prestations hébergement + programmes ou activités complémentaires optionnels (dispense des arrhes thermales)</b>		
Heure approximative d'arrivée:	... h ...	... h ...
<b>HÔTEL-RESTAURANT LE GRAND HÔTEL THERMAL***</b> Chambre: Classique <input type="checkbox"/> Confort <input type="checkbox"/> Supérieur <input type="checkbox"/>	P. complète <input type="checkbox"/> 1/2 Pension <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>RÉSIDENCE THERMALE MEUBLÉS DE TOURISME***</b> Studio Supérieur <input type="checkbox"/> Studio standard 1 pers. <input type="checkbox"/> Studio standard 2 pers. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>LE CHALET DE LAS CANALS MEUBLÉS DE TOURISME**</b> Studio Grand confort <input type="checkbox"/> Studio Confort <input type="checkbox"/> Studio Classique <input type="checkbox"/> Studio standard 2 pers. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre de curistes: <input type="checkbox"/> Nombre d'adultes: <input type="checkbox"/> Nombre d'enfants: <input type="checkbox"/>		
Lit supplémentaire <input type="checkbox"/> Animal domestique <input type="checkbox"/>		

Nos hôtes(ses) vous contacteront par téléphone pour finaliser votre réservation d'hébergement

## VOTRE RÈGLEMENT DE CURE SANS HÉBERGEMENT- ARRHES DE GARANTIE DE RÉSERVATION / ACOMPTE

TOUS LES PRIX EXPRIMÉS SUR CETTE FICHE SONT NETS TTC

CURE THERMALE (SANS HÉBERGEMENT)		
Choix alternatif obligatoire	1 <sup>er</sup> CURISTE	2 <sup>e</sup> CURISTE
<input type="checkbox"/> <b>Service Standard: 90 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Service Premier: 110 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>OPTIONS DE CURE EN SUS (choix facultatif)</b>		
<input type="checkbox"/> <b>Programme complémentaire: 30 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Option Santé-Active: 30 €/personne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MONTANT TOTAL DES ARRHES DE RÉSERVATION:</b> _____ €		
<i>Additionner les montants des arrhes cochées selon votre choix</i>		
<b>MINI-CURE (SANS HÉBERGEMENT)</b>		
<b>Acompte de 30 % du montant par personne:</b> _____ €		

**Votre mode de règlement:** Chèque  Espèces  Carte Bancaire (réservation par téléphone)   
Tous les règlements sont à libeller à l'ordre de: **SAS Chaîne Thermale du Soleil - Thermes de La Preste-les-Bains**

J'atteste avoir pris connaissance de la possibilité de souscrire l'assurance Annulation de Séjour<sup>(3)</sup> "Thermassistance" et des conditions de garanties afférentes, dans le mois qui suit la présente inscription, à compter de la confirmation du séjour, comme il est dit aux Conditions Générales de Vente, soit par envoi du bulletin d'adhésion se trouvant dans la brochure Chaîne Thermale du Soleil, soit directement auprès du Cabinet DIOT SA (01 44 79 63 26).

(3) Contrat proposé par DIOT. Société de Courtage d'Assurance. SA à directoire et conseil de surveillance au capital de 1784768 €. 582 013736 RCS PARIS. Garantie financière et assurance de responsabilité professionnelle conformes aux articles L.530-1 et L.530-2 du Code des Assurances.

**J'atteste avoir pris connaissance préalablement à la présente inscription, pouvant intervenir un an à l'avance, des Conditions Générales de Vente figurant sur le site [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)**

**DATE ET SIGNATURE:**

N.B.: les données personnelles de ce questionnaire sont collectées et traitées par la Chaîne Thermale du Soleil SAS ayant son Siège Social au 32, avenue de l'Opéra - 75002 PARIS. Vos réponses sont certes facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possibles afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, vous aurez accès à la présente fiche au Secrétariat Thermal où il vous sera possible de la rectifier si nécessaire. La totalité de la politique de la Société concernant la collecte et le traitement de vos données personnelles est disponible sur le site chainethermale.fr, rubrique "Mentions légales" ou à l'accueil de votre établissement de soins.

Vous pouvez formuler toute réclamation auprès de la CNIL - 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 ou sur le site [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)

**SAS CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL**

SIÈGE SOCIAL - 32 AVENUE DE L'OPÉRA - 75002 PARIS - SAS AU CAPITAL DE 8129638,30 € - RCS PARIS B 310 968 540

Spécialement conçue pour vous avec EUROP ASSISTANCE.



# THERMASSISTANCE

Assurance annulation/interruption - Assistance

## Annulation et interruption de séjour

### Lorsque vous annulez ou interrompez votre séjour ou votre location en cas de:

maladie grave, accident grave ou décès, licenciement économique, convocation devant un tribunal à une date au cours de votre cure, destruction de vos locaux privés et/ou professionnels (ou vol dans lesdits locaux), attentat, refus de prise en charge de la cure par la Sécurité sociale, impossibilité de vous rendre à la station thermale le jour prévu (maxi 72 heures) par suite de barrages routiers, manifestations ou grèves empêchant toute circulation.

### Vous seront remboursées\*

- Les sommes versées entre la réservation et le premier jour de cure, restées à votre charge.  
*Plafond garantie: 1 500 € par bulletin - Franchise: 10 % du montant du sinistre.*
- En cas d'interruption, et pour la période restant à courir jusqu'à la fin de la cure, la part non restituée des frais d'hébergement et de cure non conventionnée non utilisés.  
*Plafond garantie: 40 € par jour et par personne assurée - 800 € par bulletin - Franchise: 10 % du montant du sinistre.*

\* Sous réserve des exclusions contractuelles

## Assistance

### Pendant votre séjour, vous bénéficiez des prestations suivantes\* assurées par EUROP ASSISTANCE:

- En cas de maladie ou blessure**
  - Votre transport / rapatriement ainsi que pour les membres de la famille assurés (ou deux accompagnants assurés)
  - La présence hospitalisation
  - L'accompagnement d'enfants de moins de 18 ans
  - Votre retour anticipé en cas d'hospitalisation d'un membre de votre famille
  - Un chauffeur de remplacement
- En cas de décès**
  - Le transport du corps et la prise en charge des frais de cercueil ou d'urne à concurrence de 1 500 € TTC
  - Le retour des membres de la famille ou d'un accompagnant assurés
  - Le retour anticipé en cas de décès d'un membre de la famille
- En cas de sinistre concernant votre domicile: le retour anticipé.**

\* Sous réserve des exclusions contractuelles

## Comment souscrire ?

■ SOUSCRIPTION EN LIGNE: <https://thermassistance.diot.com> ■ SOUSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE: 01 44 79 63 26

■ SOUSCRIPTION PAR VOIE POSTALE: complétez le bulletin d'adhésion ci-après, accompagné du règlement et adressez le tout à **DIOT SA - Service THERMASSISTANCE 1, rue des Italiens 75009 PARIS.**

Dès enregistrement de votre adhésion, nous vous adresserons votre dossier.

Votre adhésion doit impérativement être effectuée au moment de la réservation de votre hébergement ou à défaut au plus tard dans les 30 jours qui suivent. Passé ce délai, nous ne pourrions donner suite à votre demande d'adhésion.

	1er adhérent:	2e adhérent:
NOM *		
PRÉNOM		
Adresse complète		
Téléphone fixe ou portable ( <b>OBLIGATOIRE</b> )		Email
Date du 1er jour de cure: ___ / ___ / ___		Station de la cure: _____

\* Conformément à la loi « Informatique et Libertés » (L.78-17 du 06/01/1978) vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant pouvant être exercé auprès d'EUROP ASSISTANCE.

## Calcul de la cotisation

	RÉSIDENCE, LOGEMENT PARTICULIER (acompte + solde)	OU	HÔTEL, MINI-CURE, CAMPING, ... (arrhes versées)			
<input type="checkbox"/> Pour 1 adhérent :	_____ €TTC		_____ €TTC	x 7,82 % =	_____ €TTC	En votre aimable règlement par chèque à l'ordre de DIOT SA
<input type="checkbox"/> Pour 2 adhérents :	_____ €TTC		_____ €TTC	x 6,92 % =	_____ €TTC	

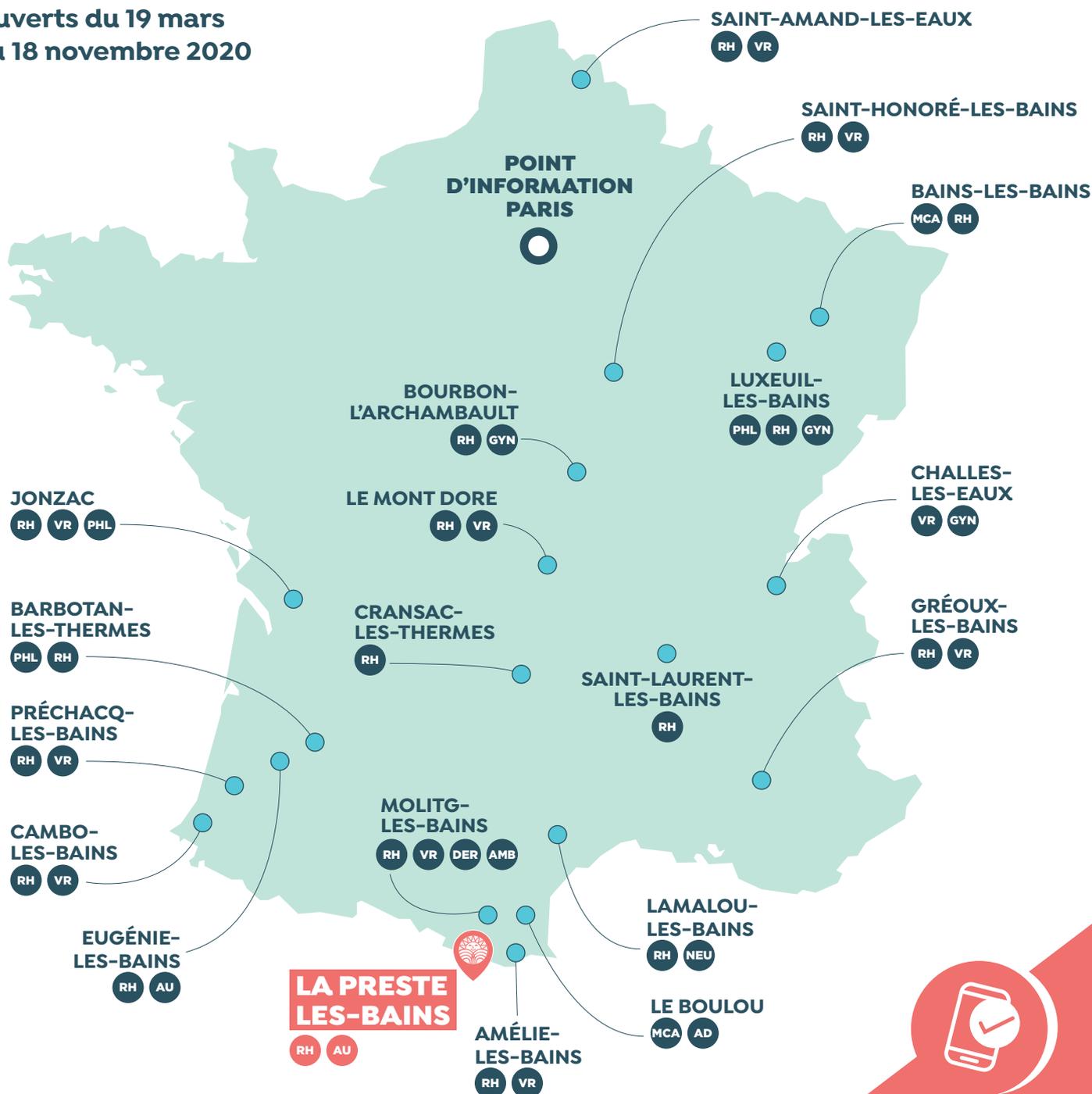
Date de la demande et signature

Le contrat THERMASSISTANCE est souscrit par CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL auprès d'EUROP ASSISTANCE, S.A. au capital de 35 402 785 €, entreprise régie par le Code des Assurances, RCS Nanterre 451 366 405, siège social 1 promenade de la Bonnette - 92230 GENNEVILLIERS, et par l'intermédiaire de DIOT SA, société de courtage d'assurances et de réassurance, S.A. à directoire et conseil de surveillance, capital 1 784 768 €, RCS Paris 582 013 736, siège social 1 rue des Italiens - 75009 PARIS, N°ORIAS: 07 009 129 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Entreprises régies par l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), 4 place de Budapest, CS 92459, 75436 PARIS CEDEX 09. La liste des assureurs avec lesquels DIOT SA collabore est à la disposition de toute personne en formulant la demande écrite auprès de DIOT SA. Le détail des garanties, leurs modalités et conditions d'application et cas d'exclusion figurent dans les Dispositions Générales (disponibles sur simple demande auprès de DIOT SA). Traitement des réclamations: [reclamations@diot.com](mailto:reclamations@diot.com).

# thermes de LA PRESTE-LES-BAINS

66230 Prats-de-Mollo-la-Preste  
laprestelesbains@chainethermale.fr  
Tél.: 04 68 87 55 00  
Ouverts du 19 mars  
au 18 novembre 2020

 Centrale de réservation  
Flandres



## Point information

32, avenue de l'Opéra  
75002 Paris

Sans service de réservation

*Votre cure et  
votre hébergement  
en un appel ou un clic*

01 42 65 24 24

reservations@chainethermale.fr

www.chainethermale.fr