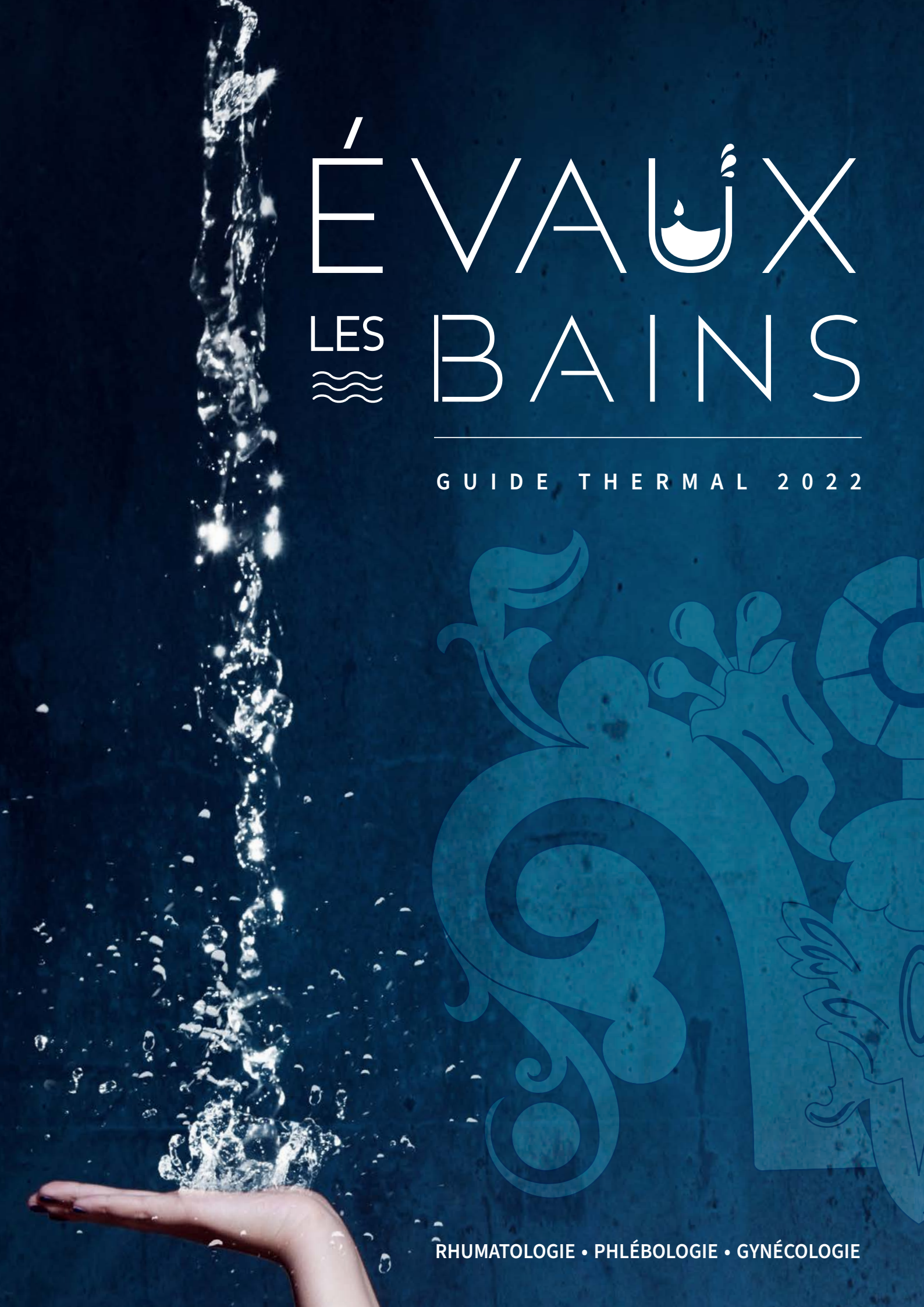


ÉVAUX LES BAINS

GUIDE THERMAL 2022

RHUMATOLOGIE • PHLÉBOLOGIE • GYNÉCOLOGIE

BIENVENUE
À ÉVAUX-LES-BAINS !

Charmante bourgade de 1 400 habitants, située dans le département de la Creuse en région Nouvelle-Aquitaine, **Évaux-les-Bains** vous reçoit dans **un environnement privilégié, au sein d'une nature préservée.**

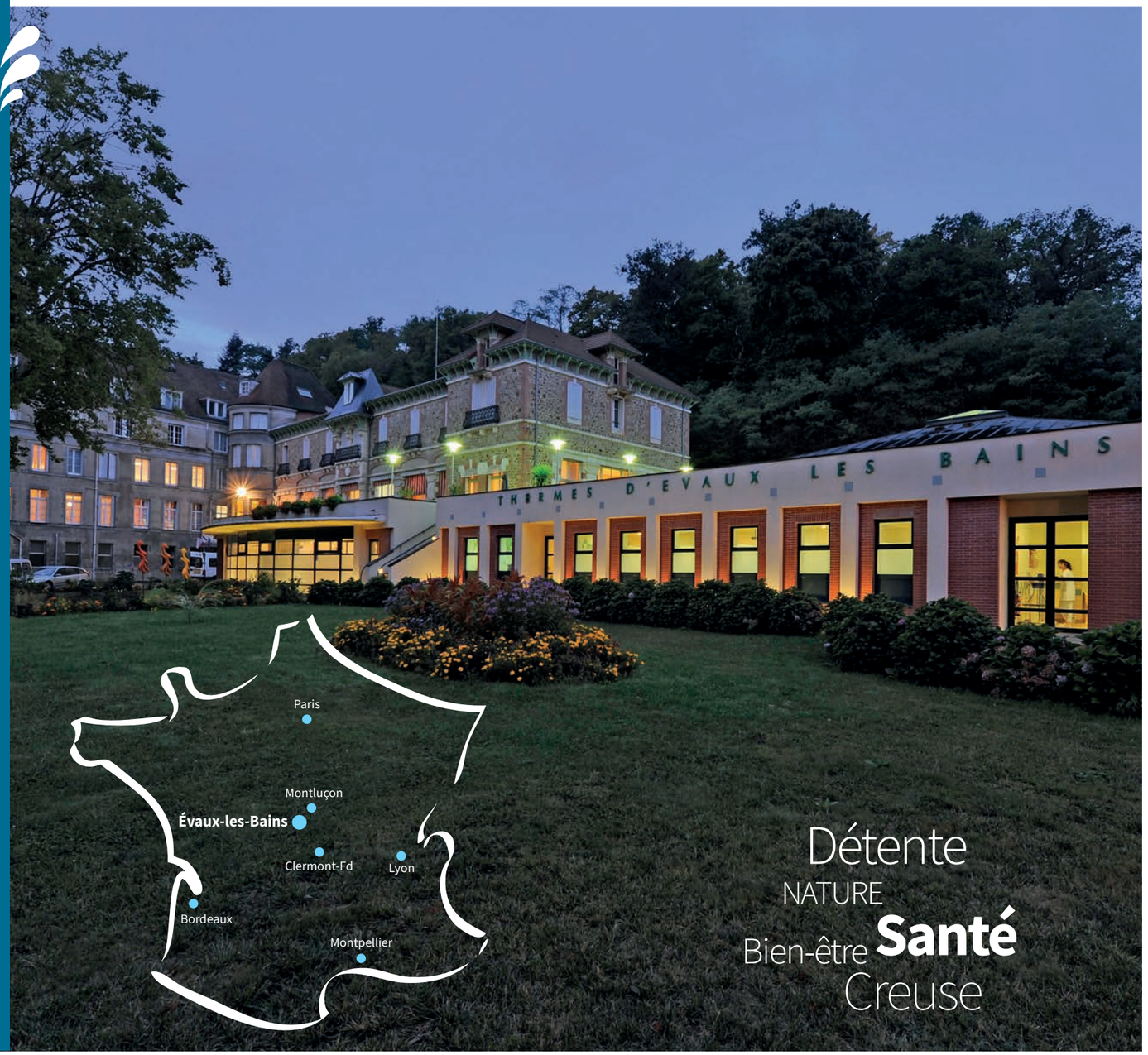
Grâce à son altitude de 469 m, son **air sec et pur,** elle jouit d'un **climat tempéré et sain.** Évaux-les-Bains est bâtie sur un promontoire limité par les gorges abruptes de deux rivières : le Cher et la Tardes.

Station à dimension familiale, les **bienfaits de ses eaux thermale**s permettent le traitement des indications thérapeutiques suivantes **rhumatologie, phlébologie et gynécologie.**

L'établissement thermal poursuit , cette année encore, ses améliorations pour votre **confort,** votre **bien-être** et votre **santé** avec l'installation d'une **douche térébenthinée** pour la rhumatologie. Afin de compléter votre cure thermale, **un programme varié d'ateliers et d'activités physiques et ludiques** vous est également proposé.

Notre centre de bien-être **Evahona** se refait une beauté. Toutefois, nous maintenons les prestations **esthétiques et bien-être** dans un nouvel espace cocooning dédié.

Le Grand Hôtel poursuit sa transformation. Tout au long de ces travaux, notre équipe se charge de vous trouver un hébergement.



SOMMAIRE

Les travaux et projets à venir	4
La Creuse vous attend	6
LES THERMES	8
Des bienfaits avérés	10
L'eau d'Évaux-les-Bains	11
Rhumatologie	12
Phlébologie	13
Gynécologie	14
Doubles orientations	15
LES SOINS	16
Les soins thermaux	18
Les ateliers	20
Préparez votre cure	22
Thermassist	23
Les courts séjours	24
Soins à la carte	26
EVAHONA ESPACE BIEN-ÊTRE	28
Evahona	30
QUE FAIRE PRÈS D'ÉVAUX-LES-BAINS	32
Les services alentours	34

Toute l'équipe
d'Évaux-les-Bains
vous donne rendez-vous du
21 mars au
05 novembre 2022

LES TRAVAUX & PROJETS À VENIR

La restructuration du Grand Hôtel et du Centre de Bien-Être représente un chantier pour des **travaux estimés à 8 millions d'euros.** La livraison est attendue pour mai 2023.

Ce projet, qui s'inscrit dans le Plan Particulier pour la Creuse, vise à redonner du standing et de l'attractivité au complexe thermal.

La rénovation concernera les **espaces intérieurs et extérieurs.**

La partie hôtelière sera transformée avec la création de studios et les chambres seront redimensionnées, pour offrir un espace beaucoup plus spacieux. L'hôtel va être réhabilité aux normes 3 étoiles.

Le restaurant quant à lui sera modernisé.

La partie bien-être sera agrandie et de nouvelles cabines seront créées. Plusieurs bassins, en extérieur et en intérieur, seront construits.

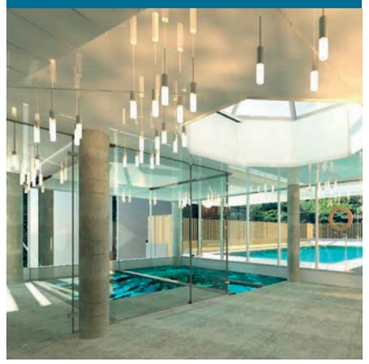
En ce qui concerne **la piscine extérieure** en eau thermale, très prisée par notre clientèle, elle aussi connaîtra un lifting bien mérité. En effet, le bassin, héritage des Romains, nécessite aujourd'hui d'importants travaux. Toutefois, la structure d'époque sera préservée.

Chiffres Clés

8
millions d'€
de travaux

Livraison des travaux
2023

55
chambres dont
17 studios



Investir pour l'avenir

Les travaux ont été lancés à l'intersaison 2020-2021.
Ils sont à l'origine de quelques découvertes surprenantes, telles **une poutre « EIFFEL »,** récupérée lors de l'effondrement du viaduc de la Tardes en 1884 et qui fera l'objet d'une mise en valeur.

LA CREUSE
VOUS ATTEND

Et si la Creuse devenait une destination de 1er choix ?

Réduire le stress, vivre au grand air, profiter de la nature… Laissez-vous tenter par la Creuse !

Châteaux, sites naturels, parcs animaliers ou de loisirs, la Creuse dispose d'atouts pour séduire des personnes éprises de nature et de culture.

Baignades en rivière, **randonnées** à pied ou à vélo, **patrimoines et sites remarquables**... Découvrez la Creuse en toute sérénité !

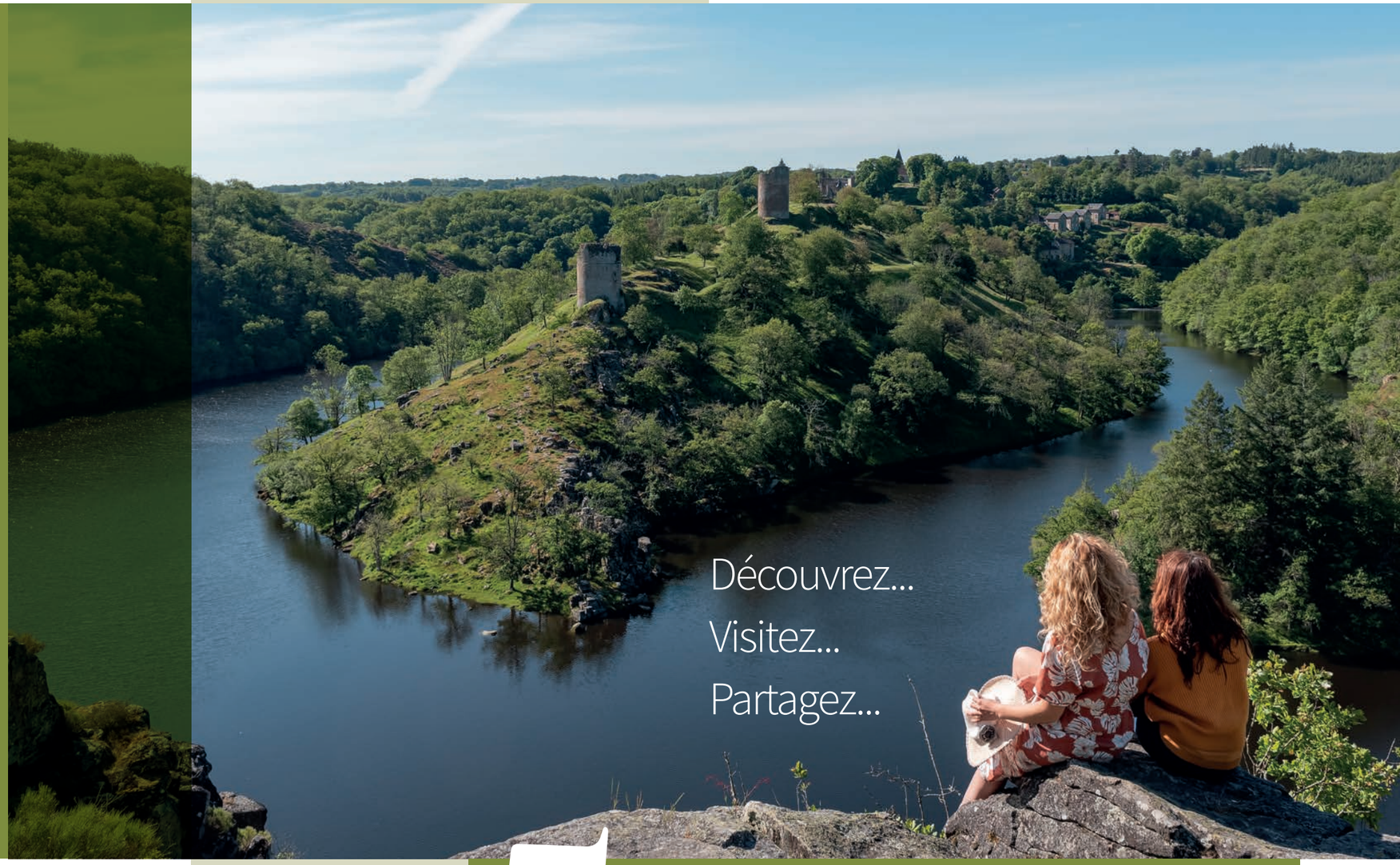
On prend le temps de vivre, on profite de l'air pur, de la verdure et du calme. La vie quotidienne à la campagne est bien moins stressante que la vie citadine.

Ici tout est simple, il y a toujours quelque chose à faire…
La nature est à votre porte. En quelques minutes, vous pouvez vous évader et vous sentir loin de tout.

La gastronomie et le consommer local : ici on connaît !

De nombreux marchés ont lieu au sein de tout le département, sur lesquels les producteurs locaux vous proposent leurs produits à des prix abordables. Vous trouverez également de bonnes tables où vous pourrez savourer notre célèbre gâteau aux noisettes « Le Creusois ».

Alors qu'attendez-vous pour venir vous ressourcer et découvrir notre beau département de la Creuse ?



L'amour des pierres, l'envie de rencontres authentiques, la fascination pour les artisans et les artistes de génie, la passion des activités en pleine nature, les plaisirs de l'eau et de la pêche, les promenades à pied, à cheval ou à vélo… la Creuse, c'est tout ça !

Un jardin ouvert, sans clôture, où l'on se sent tout de suite chez soi.

Alors naturellement, on s'y promène d'un coin à un autre, d'une envie à une autre, tout simplement...

5 VISITES INCONTOURNABLES À FAIRE !

1. **La Cité de la Tapisserie à Aubusson : www.cite-tapisserie.fr**
2. **La vallée des peintres de Crozant, sur les traces des peintres impressionnistes : www.valleedespeintres.com**
3. **Le Moutier d'Ahun**
4. **Le Scénovision et la Bénéventine : www.scenovision-benevent.fr**
5. **Forêt de Chabrières et son parc aux loups**

... et bien d'autres choses encore !

LES THERMES D'ÉVAUX-LES-BAINS

Notre station thermale vous offre les **vertus de ses eaux et le charme à la fois sauvage et reposant de ses sites.**

Un lieu unique où **se ressourcer et se détendre**

Par ailleurs, les gaz contenus dans l'eau thermale entraînent une **ionisation importante** de l'atmosphère entourant le centre thermal, favorisant également la détente ainsi que le sommeil.

Les nombreuses voies romaines qui se croisaient ici et la richesse de la décoration des Thermes antiques permettent de penser qu'Évaux fut, à l'époque de l'occupation romaine, **une des plus importantes stations de la Gaule.**

DES BIENFAITS AVÉRÉS

Les sources thermo-minérales d'Évaux-les-Bains sont l'aboutissement de l'infiltration des eaux météoriques sur les plateaux gneissiques à l'Est de la ville. Par leur pénétration et leur cheminement à grande profondeur, elles acquièrent leur thermalité, leur minéralisation au contact des roches traversées. Ainsi, ces eaux progressent d'Est en Ouest jusqu'à ce qu'elles rencontrent un barrage de quartz imperméable, responsable de leur émergence.

Évaux-les-Bains possède un bassin hydrominéral particulièrement riche : **ses eaux sont hyperthermales** (60°C). Elles contiennent une grande variété de minéraux et d'oligo-éléments ainsi que du gaz en quantité importante. Parfaitement protégées par leur émergence en terrain rocheux, elles proviennent d'une grande profondeur avec un débit constant permettant de traiter plus de 400 curistes par jour.

Unique station de l'ancienne région Limousin avec la double indication Rhumatologie - Phlébologie, Évaux-les-Bains bénéficie d'une eau réputée depuis longtemps pour ses résultats probants obtenus dans le traitement des arthroses, des affections périarticulaires, des rhumatismes inflammatoires et des problèmes veineux.

En France, 3 millions de personnes souffrent de maladie veineuse chronique. La thérapie de la cure thermale améliore la capacité fonctionnelle et la qualité de vie du patient en complément du traitement veinotonique et du port de la contention.

L'eau d'Évaux-les-Bains agit sur le système neurovégétatif. Elle possède des facultés anti-inflammatoires et décontracturantes. **Sa forte teneur en lithium** (2,09 mg/l) lui confère un pouvoir élevé pour combattre le stress.

Évaux-les-Bains est l'une des rares stations françaises **habilitée à soigner l'association insuffisance veineuse et arthrose.**

Il faut retenir que la composition des eaux d'Évaux-les-Bains lui permet d'obtenir **3 indications :**

RH RHumatologie PHL PHLébologie GYN GYNécologie

COMPOSITION DES EAUX

	COMPOSITION DES EAUX					
	Lithium	Magnésium	Manganèse	Potassium	Sodium	Silicium
Sources César	2,04	1,71	0,229	18	385	119,4
Sources Rocher	2,09	1,69	0,229	17,9	402	110,6

VALEURS EN MG/L • CARSO • LSEHL • 01/04/2020

À NOTER

Par ses propriétés, l'eau d'Évaux-les-Bains possède :

- *Une action sédative sur les algies diverses, rhumatisme et insuffisance veineuse,*
- *Une action tissulaire favorable à la cicatrisation des plaies et applicable aux ulcères variqueux.*

L'EAU D'ÉVAUX-LES-BAINS

LA GARANTIE D'UNE HYGIÈNE IRRÉPROCHABLE

En parfaite conformité avec les normes d'hygiène et de contrôle de la qualité de l'eau dans les stations thermales, **des analyses sont réalisées :**

- **mensuellement** par un laboratoire officiel délégué par l'ARS et par un laboratoire d'auto-surveillance,
- **par des prélèvements de surface.**

La responsable qualité assistée de son équipe technique qualifiée surveille en permanence les réseaux et le matériel des soins.

DÉMARCHE QUALITÉ

Nos Thermes sont officiellement certifiés AQUACERT HACCP Thermalisme.

Cette certification garantit le **respect d'un système de management de la sécurité sanitaire** des produits thermaux, dérivés thermaux et matériels utilisés pour les soins thermaux. Elle vous assure la **sécurité sanitaire de l'eau thermale** et ce, dès le point de captage.

Pour bénéficier de cette certification, nous devons être audités régulièrement. Ce fût le cas en octobre 2021. Non seulement notre **certification HACCP** a été reconduite mais nous avons également obtenu la **certification pour les mesures sanitaires mises en place dans le cadre de la crise sanitaire.** En effet, tout a été mis en œuvre pour protéger à la fois les patients et les salariés. Régulation à l'entrée, mise en place des plexiglass et de gel hydroalcoolique à chaque point stratégique, désinfection quotidienne des plannings, des sacs et des chaussures des patients. Toutes ces mesures ont rassuré les curistes qui ont effectué leur séjour en 2021. Notre certification Aquacert et mesures sanitaires Covid 19 nous permettent de vous assurer une garantie sanitaire optimale.

www.aquacert-certification.com

RH

RHUMATOLOGIE

> INDICATIONS

- **Fibromyalgie**
- **Ostéoporose**
- **Séquelles, traumatismes ou interventions chirurgicales**
- **Algoneurodystrophie**
- **Arthrose** dans toutes ses localisations : coxarthroses et gonarthroses pour lesquelles sont recherchés un effet antalgique et une amélioration de la mobilité articulaire, arthroses des articulations des extrémités, arthroses vertébrales pour lesquelles le traitement à visée sédative doit souvent être complété par la pratique d'une gymnastique appropriée.
- **Affections périarticulaires :** périarthrites essentiellement scapulohumérales (surtout si le sujet présente une limitation de mobilité articulaire), tendinites pour lesquelles la cure thermale est un bon complément au traitement médical.
- **Rhumatismes inflammatoires :** polyarthrite rhumatoïde, pelvispondylite rhumatismale, rhumatisme psoriasique.

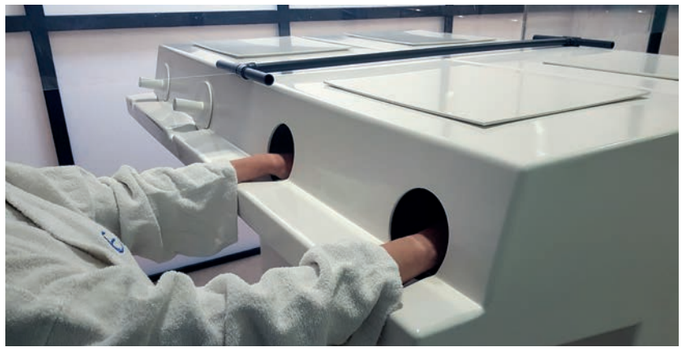
> CONTRE-INDICATIONS

- Accident vasculaire cardiaque ou cérébral survenu dans les 6 mois,
- Cancer avec métastase,
- Poussée d'atteinte articulaire,
- Grossesse.

> BÉNÉFICES ATTENDUS

L'eau d'Évaux-les-Bains a une double action :

- **Une action sédative** très puissante sur les algies diverses et en particulier sur les douleurs rhumatismales,
- **Une action anti-inflammatoire** importante objectivée cliniquement par une diminution de l'inflammation et par une augmentation de la mobilité articulaire.



LE TRAITEMENT DE LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie associe des douleurs chroniques, de la fatigue, de l'anxiété et des troubles du sommeil.

Le traitement thermal apporte des effets sur la douleur, la facilitation des mouvements. L'eau d'Évaux-les-Bains a **une forte teneur en lithium qui favorise la détente et le sommeil.**

PAROLES DE MÉDECIN • Dr KOCHER

" La cure en rhumatologie à Evaux-Les-Bains permet la levée de contractures musculaires par l'effet sédatif de ses eaux thermales et des diverses techniques de crénothérapie adaptées à chaque personne. Elle permet ainsi d'obtenir un net effet antalgique et une amélioration de la mobilité articulaire et donc une meilleure qualité de vie. "

PHL

PHLÉBOLOGIE

> INDICATIONS

- **Insuffisance lymphatique :** lymphœdème des membres inférieurs et supérieurs
- **Séquelles de phlébites et périphlébites :** œdème, hypo-sclérodermite inflammatoire, eczéma variqueux, ulcère de jambe post-phlébite
- **Syndrome post-phlébitique ancien ou récent**
- **Insuffisance veineuse chronique**
- **Séquelles d'ulcères variqueux**
- **Varices et leurs complications :** pesanteur, lourdeurs de jambes, crampes nocturnes, acrocyanose, engelures, ulcères variqueux, post-stripping
- **Œdème**

> CONTRE-INDICATIONS

- Accident vasculaire cardiaque ou cérébral survenu dans les 6 mois,
- Cancer avec métastase,
- Poussée d'atteinte articulaire,
- Grossesse,
- Poussée lymphangites,
- Phlébite consécutive à un accident cardiaque,
- En cas d'eczéma suintant,
- En cas de thrombose veineuse ou d'ulcère de jambe, veuillez prévenir le médecin thermal et signaler toute plaie ouverte.

> BÉNÉFICES ATTENDUS

L'eau d'Évaux-les-Bains permet :

- une amélioration du système veineux,
- une diminution des œdèmes membres inférieurs et supérieurs, démangeaisons…,
- une action trophique sur la peau et une action cicatrisante sur les ulcères de jambe.

LE TRAITEMENT DU LYMPHŒDÈME

Les Thermes d'Évaux-les-Bains proposent des soins dans le **traitement des lymphœdèmes des membres inférieurs et supérieurs (suite à une intervention chirurgicale).** La station est équipée d'un **Thalaxion bras** permettant de traiter le syndrome « gros bras ». Il apporte une amélioration fonctionnelle du membre supérieur, une diminution du volume du lymphoèdeme et une atténuation de la douleur. Le **soin aérobain local des membres inférieurs** procure également une stimulation de la circulation sanguine et lymphatique. La **douche Kneipp** stimule la régulation de la microcirculation cutanée. L'effet sédatif sur les symptômes veineux est en général immédiat. Des **drainages lymphatiques** sont également proposés.
En regardant l'Étude Thermes&Veines à laquelle a participé la station en collaboration avec l'Association Française pour la Recherche Thermale, on constate que **la sévérité de l'insuffisance chronique est nettement améliorée et 73 % des curistes ont augmenté leurs activités quotidiennes.**

PAROLES DE MÉDECIN • Dr LAUVERGNAT

" Parmi les bienfaits de la phlébologie, on retrouve l'amélioration des troubles circulatoires des membres inferieurs. Cette cure permet de regagner en mobilité. Il s'agit aussi d'un traitement complémentaire préventif ou curatif. Elle réduit les symptômes, les douleurs, les lourdeurs de jambe et les œdèmes et améliore la qualité de vie. Elle peut être réalisée en complément d'une chirurgie de varices après un délai post-opératoire de 2 à 3 mois. "

GYN

GYNÉCOLOGIE

> INDICATIONS

- **Troubles de la ménopause :** bouffées de chaleur, irritabilité, sécheresse de la muqueuse vaginale, ostéoporose.
- **Douleurs pelviennes chroniques :** post-inflammatoires, post-opératoires, endométriose, dyspareunie (douleurs lors des rapports sexuels).
- **Séquelles d'affections inflammatoires.**

> CONTRE-INDICATIONS

- Intervention infection aiguë et phlébite récente.

> BÉNÉFICES ATTENDUS

- Effets anti-inflammatoires,
- Diminution de la prise de médicaments,
- Amélioration de la qualité de vie.

PAROLES DE MÉDECIN • Dr GEORGE

" Les douleurs pelviennes chroniques (endométriose, dysménorrhées, etc), les pathologies vulvaires (prurit, lichens), les conséquences douloureuses et fonctionnelles de la ménopause, qui sont insuffisamment soulagées par les thérapeutiques habituelles, peuvent être améliorées par la médecine thermale. Des soins externes au niveau du rachis et du pelvis (bains, douches, cataplasmes), sont associés à des soins internes (douches vaginales). Les soins sont doux et non invasifs et donc bien acceptés. "

L'EAU D'ÉVAUX

De la santé à la beauté, il n'y a qu'un pas…

L'eau hyperthermale d'Évaux est une eau unique, **régénérante et reconstituante.**

D'abord utilisée pour les problèmes de peau les plus sévères, sa douceur incomparable, sa richesse en silicium et ses vertus thérapeutiques exceptionnelles nous ont inspiré une **nouvelle gamme de soins cosmétiques bio,** capable de prendre soin de la peau et du corps en profondeur…

Disponible dès la prochaine saison thermale !

DOUBLES ORIENTATIONS

LES CURES EN DOUBLE ORIENTATION

Rhumatologie, Phlébologie et Gynécologie sont les indications thérapeutiques traitées à Evaux-les-Bains.
Vous avez donc la possibilité de faire une même cure pour 2 indications thérapeutiques : il s'agit d'une **cure en « double orientation ».**
Les conditions de prescription et de remboursement sont similaires à une cure thermale conventionnée classique.

Attention :
Au moment de la prescription, votre médecin devra préciser sur le formulaire **l'orientation principale puis la secondaire** et s'assurer que la station retenue possède bien ces **2 agréments.**

Dans la pathologie dominante, vous bénéficierez de 4 soins par jour et pour la secondaire, de 2 soins par jour supplémentaire, soit **un total de 108 soins.**

Ainsi, lors d'une même cure, vous pouvez par exemple soulager vos rhumatismes (Rhumatologie - RH) et votre insuffisance veineuse (Phlébologie - PHL). Vous aurez donc une prescription RH / PHL.

LES DOUBLES ORIENTATIONS POSSIBLES À EVAUX LES BAINS

Plus de 60 % de notre patientèle bénéficie d'une double orientation, particulièrement en RH + PHL.

RH + PHL — **60 % des prescriptions de la patientèle**

RH + GYN

PHL + RH

PHL + GYN

GYN + RH

GYN + PHL

PAROLES DE MÉDECIN • Dr LAUVERGNAT

" Concernant la double indication :
on constate de nombreux bénéfices :

- une diminution de la douleur,
- une diminution de la consommation de médicaments (AINS , antalgiques, etc),
- une diminution des phases de crises et une prévention des complications,
- une préservation de l'autonomie et de la qualité de vie,
- une facilitation du maintien à domicile,
- une réduction du recours à l'hospitalisation,
- une prévention du vieillissement et un accompagnement du bien vieillir. "

LES SOINS D'ÉVAUX-LES-BAINS

Nos soins thermaux mettent à profit les bienfaits de l'eau thermale d'Évaux-les-Bains. **Pleine de vertus,** elle est source de bien-être et de relaxation.

Un environnement propice à la **détente et au bien-être**

Nos Thermes vous proposent diverses prestations : **soins thermaux, ateliers en milieu thermal, courts séjours, soins à la carte et mini-cures.**

Chacune de ses pratiques thermales a été développée afin de répondre de la manière la plus personnalisée possible aux différentes pathologies soignées au sein de notre établissement. Tout cela, dans la plus pure volonté d'offrir un **moment de détente et de bien-être** privilégié, en accord avec la typologie de cure choisie (cure conventionnée, mini-cure, soins à la carte). Cette diversité de soins travaillés pour nos curistes vous offre de nombreuses possibilités de venir découvrir et savourer nos soins thermaux.

Pour vous accompagner tout au long de votre séjour, **le personnel est à votre service et à votre écoute.**

LES SOINS THERMAUX

LES SOINS D'EAU

RH PHL GYN **• Bain simple en baignoire**
Sa température varie selon les affections traitées, le terrain et les effets recherchés : les curistes atteints d'insuffisance veineuse, par exemple, sont traités avec une eau à basse température.

RH PHL **• Bain aérobain**
Les gaz sont diffusés par une rampe au fond du bain. Cette pratique a des effets antalgiques et cicatrisants sur le corps.

GYN **• Bain avec irrigation vaginale**
Effectué à l'aide d'une canule reliée à un bock rempli d'eau thermale, ce soin a un effet antalgique.

RH PHL GYN **• Bain hydromassant**
Réalisé dans une baignoire individuelle via de multiples jets d'eau thermale sous pression constante, l'hydromassage est tonique, décontractant et anti-stress. Activateur de la dynamique circulatoire, il procure une diminution de l'asthénie, sans oublier ses effets comparables à un massage.

RH PHL **• La douche générale au jet**
Pratiquée au moyen d'un jet d'eau thermale sous pression modulée, la douche est effectuée de bas en haut du corps. Elle produit un effet décontractant, relaxant et tonique pour la circulation.

RH PHL **• Douche locale au jet**
Douche dirigée sur une zone du corps indiquée par le médecin thermal. Effet tonifiant et décontracturant. Efficace au niveau du rachis dorso-lombaire.

RH PHL GYN **• Douche pénétrante**
Elle se présente comme une rampe horizontale à plusieurs pommeaux dont certains oscillants sont dirigés sur le patient. Elle favorise la relaxation musculaire et améliore la circulation générale.

NOUVEAU PHL **• Douche locale de Kneipp**
Douche locale des pieds jusqu'au mollet en alternant eau froide et eau chaude modérée, principe de la douche écossaise. Elle a un effet sédatif.

NOUVEAU RH **• Douche térébenthinée**
Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau. Soin antalgique et anti-inflammatoire.

LES SOINS LOCAUX

RH **• Étuves locales (mains, pieds, dos)**
Elles utilisent l'eau thermale sur les parties du corps concernées. Elles ont un effet antalgique, décontracturant et améliorent la souplesse des articulations.

PHL **• Hydromassage local pour les jambes**
Soin apporté par des appareils spécialisés pour la phlébologie. Le principe est l'utilisation alternée de 2 bacs à des températures différentes. Les jets et bouillonnements provoquent la stimulation des circulations sanguine et lymphatique.

PHL **• Thalaxion bras**
Conçu avec des accoudoirs spéciaux, ce fauteuil permet de traiter les lymphœdèmes du bras. Le programme est adapté aux besoins du patient. Les jets sont orientés sur la chaîne ganglionnaire et la zone dorsale.

PHL **• Compresses**
Compresses d'eau thermale appliquées sur les membres inférieurs ou supérieurs dans le cas d'insuffisance veineuse chronique ou de lymphœdème des membres inférieurs, avec un effet stimulant et tonifiant sur la circulation veineuse. Soin décongestionnant qui facilite le retour veineux.

RH PHL **• Cataplasmes**
Ce soin consiste en une application unique ou multiple de cataplasmes composés d'argile hydratée en eau thermale à une température d'environ 40°C pendant une dizaine de minutes sur les articulations douloureuses. Il entraîne un soulagement des douleurs et des raideurs musculaires. La vasodilatation superficielle intense favorise la pénétration percutanée des oligo-éléments thermaux.

PHL **• Couloir de marche**
Immergé jusqu'à mi-cuisse, le patient marche à contre-courant dans une eau thermale animée de bouillonnements. Ce soin contribue à accélérer la circulation de retour et à activer la pompe musculaire du mollet par la marche. Il est particulièrement recommandé en cas de jambes lourdes.

LA KINÉSITHÉRAPIE

RH **• Séances de mobilisation en piscine**
Réalisées en piscine d'eau thermale et animées par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'État, elles améliorent la mobilité articulaire et ont des effets antalgiques et de relâchement musculaire.

RH PHL **• Massage**
Pratiqué par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'État, ce massage du corps (avec un baume enrichi à l'eau thermale d'Évaux) décontracte et assouplit les muscles. Il donne d'excellents résultats pour soulager les douleurs provenant de la colonne vertébrale.

• Drainage lymphatique manuel*
Une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire. Le drainage lymphatique manuel s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de circulation lymphatique et en variant la pression*.

**Soin complémentaire non pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.*

LES ATELIERS

Dans l'optique de la prise en charge globale du curiste, les prestations proposées en milieu thermal permettent d'associer activité physique et soins thermaux adaptés aux pathologies et ce sur une période de 3 semaines.

C'est un moment privilégié où le patient peut profiter d'un temps consacré uniquement à lui-même. Ainsi, un programme adapté d'activités et d'éducation vous est proposé pour aider à retrouver un confort et une qualité de vie améliorés.

Pour toutes ces prestations, les inscriptions sont obligatoires à l'accueil des Thermes.
Le programme hebdomadaire sera disponible à l'entrée de l'établissement.

Ces ateliers complémentaires ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie.

LES ATELIERS

Ces ateliers complémentaires ne sont pas pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.

> AQUABIKE
Activité ludique, l'aquabike en eau thermale vous permet de **bénéficier des bienfaits de l'aquagym et du vélo.** Sur un vélo immergé dans une piscine, avec de l'eau jusqu'à la poitrine, vous pédalez dans l'eau en alternance de positions et de mouvements, associés à une musique dynamique. Il vous apporte bien-être et légèreté et vous permet de retrouver de la souplesse dans les genoux et les chevilles et améliore le retour veineux. Les mouvements dans l'eau étant plus doux, les articulations sont soulagées.

> AQUAGYM
Activité sportive dans une piscine en eau thermale. Les exercices sont conçus pour **faire travailler l'ensemble des muscles** du corps. Une discipline à la portée de tous.

> BALADE SANTÉ
Activité avec des mouvements lents, qui permet un **travail sur la posture, la respiration et la concentration.**
Permet à la personne de se détendre et de travailler sur une réappropriation de son corps par l'activité physique. Relaxation avec des séances de Qi Gong.

> RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
La réflexologie plantaire est une médecine douce de plus en plus utilisée pour apaiser notamment les tensions. Massage des pieds et de la voûte plantaire en particulier, la réflexologie plantaire permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps. Elle vous permet de **vous détendre, de vous poser, de vous régénérer en profondeur, de sentir de nouveau l'énergie circuler en vous.**

> MARCHE NORDIQUE DE MAI À AOÛT
Échauffement, marche dite avec bâtons et étirements en fin de séance.

> QI GONG
Méditation légère avec des exercices d'attention et de concentration. Le Qi Gong est une **mise en mouvement douce et progressive du corps** avec pour objectif d'équilibrer et renforcer l'énergie vitale. Pratique effectuée debout et assis.

> MÉDITATION
La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le **bien-être mental.** Méditer, c'est donc utiliser certaines techniques de concentration et de relaxation afin de se recentrer sur soi. C'est une parenthèse dans notre quotidien stressant et bruyant.

> SOPHROLOGIE
La sophrologie s'adresse à tous, cette méthode de relaxation dynamique répond à une demande de mieux être. Elle est composée d'un **ensemble d'exercices de respirations et de détente musculaire.** Par une meilleure connaissance de soi, cette discipline permet à chacun de se renforcer, d'améliorer son quotidien en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir. Dans le cas des douleurs chroniques, elle apporte détente corporelle et mieux être physique et mental.

> SÉANCE DE GYM DOUCE
Activité permettant de solliciter les différents muscles en douceur. Accessibles à tous, les postures sont variées : renforcement musculaire, souplesse, amélioration de la circulation sanguine et de l'équilibre, décontraction. Repartez de votre cure en maintenant une activité physique grâce à la pratique d'exercices quotidiens.

> CIRCUIT TRAINING ET PARCOURS SANTÉ
Le circuit training est un enchaînement de petits exercices adaptés avec un temps de repos limité. Vous travaillerez tout le corps sous forme d'ateliers ou de parcours de motricité/ équilibre.

> PRATIQUE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
C'est une médecine holistique considérant l'Homme dans sa globalité. Corps, esprit, énergie comme un tout unifié, dont la santé dépend de différents facteurs tous reliés entre eux. L'objectif est de travailler sur les énergies pour permettre à l'organisme de s'autoréguler naturellement et lui permettre de trouver l'équilibre, l'harmonie. Ces pratiques vous permettront de remettre en circulation les énergies, libérer les blocages en stimulant des points sur les méridiens

LES CONFÉRENCES

Réalisées par des professionnels, nos conférences abordent votre santé et votre bien-être au quotidien.
Afin de vous accompagner et vous aider à mieux vivre votre pathologie, nous avons mis en place des **conférences gratuites.**

> CONFÉRENCE FIBROMYALGIE
Connaître la fibromyalgie.

> CONFÉRENCE SOMMEIL
Apprendre à retrouver le sommeil.

PRÉPAREZ VOTRE CURE

Vous avez trouvé la cure thermale qu'il vous faut ?
N'attendez-plus... Organisez-la, votre bien-être est essentiel !

LES ÉTAPES À SUIVRE...

Vous pouvez cocher chaque étape au fur et à mesure de votre préparation.

1 • DEMANDEZ VOTRE PRISE EN CHARGE

- ❒ Rendez-vous chez votre médecin généraliste ou spécialiste qui remplira votre questionnaire de prise en charge administrative pour la cure thermale. Votre médecin prescripteur est déjà en possession du CERFA.
- ❒ Finalisez votre demande en remplissant les parties vous concernant.
- ❒ N'oubliez pas de joindre vos conditions de ressources (copie d'avis d'imposition) lors de l'envoi. L'octroi d'un forfait éventuel pour le forfait déplacement et hébergement est soumis à condition de ressources.

2 • ADRESSEZ LE FORMULAIRE À VOTRE CAISSE D'AFFILIATION

- ❒ Nous vous conseillons de conserver une copie de votre demande avant l'envoi auprès de votre caisse de sécurité sociale.
- ❒ En retour, vous recevrez, de votre caisse, des volets de prise en charge à conserver précieusement. Ils vous seront demandés à votre arrivée en cure. Vérifiez si le nom de la station et les orientations sont bien celles demandées.

3 • FAITES VOTRE RÉSERVATION

- ❒ Réservez votre hébergement (locations de meublés, studios, mobil-homes, camping...).
- ❒ Adressez la fiche de réservation aux Thermes (pré-inscription obligatoire). N'oubliez pas de joindre une copie de votre volet 2, si vous êtes en possession du document, ainsi que 50 € par personne à titre d'arrhes (excepté pour les personnes bénéficiant d'une exonération ou de la complémentaire santé solidaire).

⚠ Attention, si vous venez avec d'autres curistes, nous vous remercions d'effectuer la réservation ensemble et de nous le préciser lors de votre envoi.

4 • PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL

- ❒ Prenez rendez-vous avec un médecin thermal à Evaux-les-Bains pour fixer l'heure et le jour de votre 1ère consultation.
- ❒ Cabinet médical Maison de Santé : 05 55 65 50 63
- ❒ Cabinet médical des Thermes : 05 55 65 50 01

5 • PRÉPAREZ VOTRE DÉPART

- ❒ Rassemblez les documents qui vous seront nécessaires : vos volets de prise en charge, votre dossier médical (ordonnance et radios éventuelles), votre attestation d'assuré social, votre confirmation de cure.
- ❒ Préparez votre trousseau : 1 ou 2 maillots de bain (slip de bain, maillot 1 ou 2 pièces pour les femmes), un bonnet ou une charlotte de bain, une paire de sandales anti-dérapantes. Ces accessoires sont en vente à notre boutique si nécessaire. Prévoyez aussi une tenue confortable (vêtements de sport) pour les activités annexes. Peignoir et drap de bain vous seront fournis quotidiennement par les Thermes.
- ❒ Prenez contact avec votre loueur pour lui confirmer votre horaire d'arrivée.

6 • À VOTRE ARRIVÉE

- ❒ Installez-vous au sein du logement que vous aurez réservé.
- ❒ Consultez le médecin thermal qui prescrira les différents soins en fonction de votre ou vos pathologie(s). Apportez votre dossier médical ainsi que le volet n°1 de votre prise en charge lors de votre première consultation. Présentez-vous aux Thermes avec la prescription délivrée par le médecin thermal et le volet n°2 de la prise en charge.
- ❒ Précisez si vous avez besoin des services de la navette et pensez à vous inscrire aux activités et ateliers proposés.

THERMASSIST,

première plateforme connectée pour les curistes

Parmi les 15 stations thermales de Nouvelle Aquitaine, **Évaux-les-Bains a été retenue pour être une des stations pilote** pour la mise en place de cette application innovante.
Grâce à THERMASSIST, le patient pourra bénéficier d'informations plus ou moins personnalisées.

Des **fonctionnalités diverses et variées** comme **l'accès au planning de soins,** le plan de l'établissement, l'affichage des activités internes ou externes seront à sa disposition.

Autre avantage, le **système de click and collect.** S'il le souhaite, le patient passe commande des accessoires nécessaires avant son arrivée et les récupère le premier jour avant les soins à l'accueil.

C'est un **nouveau mode d'informations** bien utile en cette période délicate et compliquée. C'est aussi un acte d'**engagement pour l'environnement** en réduisant les impressions.

Avec THERMASSIST, le curiste dispose d'un **outil simple et intuitif.** Le patient continuera d'avoir accès aux informations et d'intéragir avec l'établissement tout au long de l'année, même une fois son séjour terminé !

Alors laissez-vous tenter par THERMASSIST !
Avant votre arrivée en cure, vous recevrez par mail ou sms un identifiant et un mot de passe qui vous permettront de vous connecter à votre compte personnalisé et sécurisé.

AQUI O THERMES
CLUSTER THERMAL NOUVELLE-AQUITAINE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

LES COURTS SÉJOURS

SEMAINE " LIBERTÉ "

> Composée de :

24 soins thermaux parmi les différentes prestations proposées : bain hydromassant, aérobain, douche générale au jet, étuve locale dos, douche Kneipp, couloir de marche, compresse, piscine de mobilisation.
1 séance aquagym, 1 séance aquabike, 1 séance Qi Gong, méditation ou balade (selon le calendrier).

> Tarifs :

290 € pour le forfait 24 soins thermaux.
308 € avec option 1 cataplasme applications multiples.
330 € avec option 1 modelage d'une partie du corps au choix (yeux, visage, dos ou jambes) avec le baume d'eau thermale d'Évaux.
345 € avec option 1 modelage et 1 cataplasme applications multiples.

SOINS DU DOS

> Composés de :

24 soins thermaux : 6 bains hydromassants, 6 bains aérobains, 3 applications de 3 cataplasmes, 3 étuves du dos, 3 douches pénétrantes.
1 modelage du dos avec le baume d'eau thermale d'Évaux.

> Tarif : 315 €

FORFAIT FIBROMYALGIE

> Composé de :

18 soins thermaux : 3 bains hydromassants, 6 bains de vapeur d'eau thermale, 3 aérobains, 3 douches pénétrantes, 3 piscines de mobilisation.
1 séance de réfléxologie plantaire, 1 modelage relaxant, 1 conférence sur la fibromyalgie.

> Tarif : 295 €

MINI CURE JAMBES LOURDES

> Composée de :

18 soins thermaux : 3 bains hydromassants, 3 douches Kneipp, 3 aérobains, 3 couloirs de marche, 3 aérobains locaux, 3 compresses.
1 séance de réflexologie plantaire, 1 modelage des jambes avec le baume d'eau thermale d'Évaux.

> Tarif : 290 €

FORFAIT LYMPHŒDÈME

> Composé de :

3 soins / jour pendant 6 jours parmi : douche pénétrante, douche Kneipp, 3 drainages lymphatiques manuels, aérobains locaux, compresses d'eau thermale, bain hydromassant, couloir de marche.
1 séance d'aquagym, 1 séance de méditation ou Qi Gong ou balade (selon le planning).

> Tarif : 280 €

FORMULE DÉCOUVERTE

Vous n'avez jamais fait de soins ? C'est le moment d'essayer ! Venez vous relaxer en effectuant 4 soins par jour durant 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 jours ! Pour découvrir le thermalisme et profiter des bienfaits de l'eau thermale d'Évaux...

> Composé de :

4 soins / jour à choisir parmi : bain hydromassant, aérobain, douche générale au jet, étuve locale dos, couloir de marche, compresses, bain de vapeur, douche Kneipp.

> Tarif : 49 €

Ces courts séjours ne sont pas pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.

SOINS À LA CARTE

Faites votre choix à la carte !
Vous ne disposez pas des 3 semaines nécessaires au suivi d'une cure thermale ?
Nous avons la solution !

LES SOINS À LA CARTE

Pour celles et ceux qui ne disposent pas du temps nécessaire au suivi d'une cure thermale, les soins à la carte, à la journée ou dans le cadre des séjours Santé & Bien-être sont la solution idéale ! Mais également pour vous permettre de découvrir les soins thermaux.

> Bain hydromassant **15,50 €**
Bain en baignoire composée de 164 buses émettant des jets d'eau émulsionnés d'air.
Le corps reçoit un massage sous l'eau grâce à l'action des jets.

> Aérobain **15,50 €**
Des gaz sont diffusés par une rampe au fond du bain. Cette pratique a des effets antalgiques et cicatrisants sur le corps.

> Aérobain local **14,00 €**
Réalisé dans un appareil à deux bacs à une température différente. Bain local des pieds par jets d'air sous pression. Ils provoquent une stimulation des circulations sanguine et lymphatique.

> Thalaxion **14,00 €**
Assis dans l'appareil, des jets à pression variable sont dirigés sur le bras et le système ganglionnaire. Drainage des vaisseaux lymphatiques, diminution du lymphœdème et atténuation de la douleur.

> Douche térébenthinée **13,00 €**
Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin pulvérisé sur la peau.

> Douche locale au jet **11,00 €**
Elle est pratiquée par un agent thermal sur une partie du corps. La force et la forme du jet sont modulées en fonction des zones à traiter.

> Douche générale au jet **13,00 €**
Elle est appliquée sur tout le corps. Elle a des effets tonifiants et décontractants.

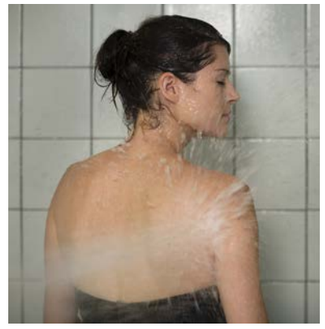
> Douche pénétrante **12,00 €**
Douche générale d'eau thermale délivrant une pluie d'eau, pratiquée en position horizontale, allongé à plat ventre.

> Douche Kneipp **15,00 €**
Douche locale des pieds jusqu'au mollet en alternant eau froide et eau chaude modérée, principe de la douche écossaise. Effet sédatif.

> Forfait douche Kneipp (6 séances) **80,00 €**

> Bain de vapeur **15,00 €**
Évaporation d'eau thermale sur la face dorsale du corps complétée d'une brumisation d'eau thermale par jet sur la face ventrale.

Ces soins ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie.



> Cataplasme à applications multiples (3 maximum) **20,00 €**
Le cataplasme d'argile est appliqué sur les articulations douloureuses.
Action antalgique et décontracturante.

> Étuve locale du dos **13,50 €**
Des jets de vapeur d'eau thermale vont être orientés le long de la colonne vertébrale.

> Étuve locale mains-pieds **10,00 €**
Des jets de vapeur d'eau thermale vont être orientés le long des pieds et des mains.
Action anti-inflammatoire.

> Piscine de mobilisation **16,50 €**
Mouvements dans l'eau dirigés par un masseur-kinésithérapeute. La mobilisation active permet de conserver ou de retrouver une souplesse articulaire.

> Forfait piscine (6 séances) **90,00 €**

> Couloir de marche **10,00 €**
Le patient effectue une marche à contre-courant pendant 15 minutes dans l'eau thermale à 27°C, parcours équipé de bulles d'air massantes.
Ce soin est particulièrement recommandé en cas de lourdeurs des jambes. Il facilite le retour veineux et diminue les œdèmes.

> Forfait couloir (6 séances) **55,00 €**

> Compresses **12,50 €**
Des compresses imbibées d'eau thermale sont appliquées sur les membres inférieurs ou sur les membres supérieurs. Favorise le retour veineux, diminue les œdèmes.

EVAHONA
ESPACE BIEN-ÊTRE

Evahona, l'espace bien-être se refait lui aussi une beauté !

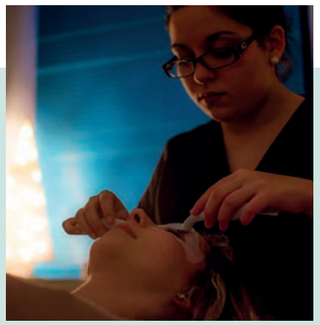
En attendant le nouvel espace disponible pour la saison 2023, notre praticienne maintient les soins esthétiques et bien-être dans un espace cocooning dédié.

Les **projets d'amélioration**

La **piscine exterieure en eau thermale** va faire peau neuve. Le bassin, héritage des Romains, nécessite aujourd'hui d'importants travaux de préservation.

Dans le cadre des **grands travaux qui ont débuté à l'automne 2020,** le centre de bien-être sera également restructuré dans son ensemble de façon à lui donner une visibilité et un dynamisme nouveaux : nouvel accueil, nouveaux vestiaires, Spa plus spacieux, nouvelles cabines.

EVAHONA



Evahona
est ouvert toute l'année
avec des horaires variables selon les périodes.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter !

Centre de Bien-Être EVAHONA
Les Thermes
23110 Évaux-les-Bains
05 55 65 89 48

evahona@evauxthermes.com
www.evahonabienetre.com

Même pendant les travaux nous maintenons une activité esthétique bien-être dans une nouvelle cabine cocooning située dans les Thermes.

Afin de rendre votre séjour encore plus agréable, la spa praticienne vous propose des soins adaptés à votre pathologie.

- **En complément de la cure en phlébologie,** nous vous proposons un soin décongestionnant des jambes avec des bandes imprégnées d'eau thermale froide associé à un modelage drainant au baume d'eau thermale d'Évaux.
- **En complément de votre cure en rhumatologie,** nous vous proposons :
  - une application sur le dos de compresses d'eau thermale chaude suivie d'un modelage décontractant au baume d'eau thermale d'Évaux.
  - un enveloppement de compresses d'eau thermale chaude sur les mains, suivi d'un modelage assouplissant au baume d'eau thermale d'Évaux.

Nous travaillons avec les **produits Sothys,** gamme de soins reconnue en France et dans le monde entier avec une production locale en Limousin ! Sothys vous offre un univers de sensualité et d'émotions d'un raffinement extrême. Sothys, un nom mythique, synonyme d'excellence et de prestige, dans les instituts de beauté et les spas du monde entier !

Retrouvez toute la gamme des produits au sein de **notre boutique.**

Bien sûr, les soins esthétiques corps et visage, les soins détente et les épilations sont toujours proposés **à nos curistes comme à la clientèle extérieure.**

NOUVEAU

Une nouveauté dans les soins avec des applications de compresses ou bandes imprégnées d'eau thermale froide ou chaude : mains, yeux, visage, dos ou jambes.

Pendant votre cure, profitez de **10 % de remise sur toutes les prestations esthétiques.** Pour plus de disponibilités, nous vous conseillons de consulter notre carte et prendre rendez-vous dès votre arrivée.

QUE FAIRE PRÈS D'ÉVAUX-LES-BAINS

Évaux-les-Bains et ses alentours, c'est d'abord une région un peu sauvage, façonnée par l'eau, la forêt et la pierre. Vous pourrez découvrir ici **des trésors naturels,** une richesse paysagère à la faune et la flore préservée. **L'étang des Landes,** réserve naturelle classée, **les Gorges de la Voueize, de la Tardes, du Cher** et même un peu plus loin **de la Sioule**, les légendaires **Pierres Jaumâtres** sont autant d'espaces naturels à découvrir et observer, à une heure seulement des **Monts d'Auvergne et de la chaîne des Puys.** Le **patrimoine bâti** est un héritage riche et majestueux. Les magnifiques abbatiales de Chambon-sur-Voueize et d'Évaux-les-Bains, le château de Boussac ou encore l'abbaye de Prébenoit vous ouvriront les portes de l'histoire de notre région.

Partout où vos envies vous porteront, il y a **toujours une découverte à faire...**

Au fil des saisons, de nombreuses animations vous attendent ! Festivals, spectacles et musique, grandes braderies, brocantes, marchés du terroir et bien plus encore. Aussi, vous pourrez profiter des **visites guidées** organisées par l'Office de Tourisme ou des visites commentées de nos ambassadeurs locaux pour découvrir le territoire autrement.
Retrouvez tout l'agenda sur le site :
www.creuseconfluencetourisme.com

LES SERVICES ALENTOURS

PRINCIPALES MANIFESTATIONS ET FESTIVITÉS

- Petits concerts du vendredi
- Braderie et brocante du 15 août
- Fête du pain en septembre
- Journées du patrimoine
- Chemin de Saint-Marien en octobre
- Concerts
- Pièces de théâtre
- Expositions au fil de l'année...

Une randonnée, une balade à vélo, une partie de pêche dans la rivière, une partie de golf... de quoi prendre l'air tout en se faisant plaisir.

Les activités de plein air sont sources de détente et de bien-être dans une campagne doucement vallonée.

Paradis des randonneurs, le territoire est aménagé pour que chacun puisse, à son propre rythme (à pied, à VTT...), profiter des odeurs et des ambiances en toutes saisons. Vous pourrez vous procurer les **topo-guides randonnées** auprès de notre **Office de Tourisme. Terra Aventura,** vous connaissez ? **Balades** originales, **chasses au trésor** de quelques kilomètres qui permettent de découvrir le territoire... Actuellement **6 trésors sont cachés au sein de Creuse Confluence.** Alors tous à vos boussoles ! Pour les amateurs de golf, à 20 mn, **Gouzon et son Golf de la Jonchère** (seul 18 trous de la Creuse). Situé sur une propriété de 120 ha, il propose un parcours de golf à la campagne. Autre possibilité, le **Golf Sainte Agathe à Neris-les-Bains** (35 km).

Les multiples rivières qui sillonnent la région vous offrent des **lieux de pêche** dont tout passionné rêve. De **nombreux étangs,** tous aussi charmants que bucoliques, vous accueilleront également tout au long de vos découvertes. **Le plan d'eau de la Gane à Évaux-les-Bains,** véritable petit écrin de verdure, attire de nombreux pêcheurs, tout comme **l'étang de la Reyberie** à Budelière.

Au confluent du Cher et de la Tardes, rendez-vous à la **chapelle St-Marien,** édifiée à l'endroit où vécu et décéda St-Marien, ermite d'Entraigues et protecteur d'Évaux-les-Bains. Le **Saut du Loup,** site remarquable, surplombe les gorges de la Tardes.

Poursuivez votre balade et découvrez le **pont suspendu** qui enjambe la rivière Tardes pour arriver à la **chapelle Sainte Radegonde.** Multitudes de balades et de patrimoine à découvrir, vous pourrez apprendre comment **Gustave Eiffel** s'est inspiré de la construction du **Viaduc de la Tardes** pour la conception de la célèbre tour.

L'étang de la Meunière est mis à disposition pour nos curistes. Pêche, balades, activités complémentaires pourront vous être proposées. Renseignez-vous auprès du complexe thermal.

ÉVAUX-LES-BAINS ET LA CULTURE

La salle culturelle « La Source » à côté du casino, vous propose spectacles, concerts, pièces de théâtre, expositions, marchés, manifestations diverses.
La Source-Evaux

Le Cinéma Alpha, cinéma intercommunal, doté d'une programmation de qualité alternant films « Grand Public » et « Art et Essai ». Parfois, il est organisé un « Ciné Débat », animé par un intervenant autour d'un documentaire ou d'une fiction. Le cinéma fait peau neuve pour améliorer votre confort. Pendant cette période, les films seront visionnés à la salle culturelle la Source.

La Médiathèque intercommunale a son siège à Chambon-sur-Voueize. Une antenne est à votre disposition à Evaux-les-Bains. Vous y trouverez aussi bien romans et BD que vidéos ou audios et jeux de société.

La Maison des livres : une boîte à livres, située derrière l'église, est en libre accès tous les jours.

L'Office de Tourisme intercommunal Creuse Confluence Tourisme vous propose aussi des activités, vous indique des producteurs qui vous ouvriront leurs exploitations et vous feront découvrir les produits locaux. N'hésitez pas à aller consulter la vidéo en scannant le QR code ci-dessous ! Vous découvrirez Évaux-les-Bains, son patrimoine et les vestiges de ses Thermes antiques disparus :

www.creuseconfluencetourisme.com
Creuse Confluence

www.evaux-les-bains.fr
Evaux-les-Bains

Panneau Pocket

Panneau Pocket : grâce à cette application vous pourrez connaître les différentes informations relayées par la commune d'Évaux-les-Bains (animations...).

ÉVAUX-LES-BAINS ET LES ASSOCIATIONS

Elles sont nombreuses et variées.

> CÔTÉ SANTÉ :
France Alzheimer Creuse.

> CÔTÉ SPORT :
Gym Evahona : gym d'entretien ou gym douce,
Le Tennis Club Combrailles : 2 courts à Évaux-les-Bains, dont 1 proche des Thermes,
Le judo club,
Le cercle cyliste Mainsat Évaux propose balades en VTT accompagnées
Le club de football,
Le club de basket,
Le club de pétanque : boulodrome situé juste en face des Thermes,
Mini Golf : clubs à demander à la Mairie ou au Petit Manoir,
City Stade : aménagements ludiques près du stade,
Piscine intercommunale Alphonse Duméry et son club de natation : située à quelques mètres des Thermes, récemment rénovée et modernisée, ouverte toute l'année. Tarif préférentiel pour la clientèle curiste.

> CÔTÉ CULTURE :
Évaux Créatif ouvre ses portes et propose patchworks et créations de toutes sortes,
Fontaine d'Arts : cours de peinture et de dessin,
Évaux Musiques : tous les mardis soir, sessions musicales et danses traditionnelles ouvertes à tous,
Évaux et son histoire propose des conférences sur l'histoire d'Évaux-les-Bains,
Tisane pop : organisation de manifestations dont la braderie, création d'un verger partagé….
Comité de Jumelage avec Gonçà (Portugal).

Et si vous vous ennuyez, pourquoi ne pas enfourcher un vélo à assistance électrique (disponible aux Thermes) et découvrir la campagne creusoise ?

ÉVAUX LES BAINS

LES THERMES
23110 Évaux-les-Bains
05 55 65 50 01

reservation@evauxthermes.com
complexe.thermal.evaux.les.bains

www.evauxthermes.com

COMMENT VENIR À ÉVAUX-LES-BAINS ?

En voiture :
par l'autoroute A71 Paris/Clermont-Fd (sortie Montluçon, 25 km) ou Clermont-Fd/Paris (sortie Montmarault, 50 km) ou RN 145, Route Centre Europe Atlantique (sortie Évaux-les-Bains).

En train :
Évaux-les-Bains est desservie par la ligne SNCF Paris/Ussel.
Accès Évaux-les-Bains en bus SNCF.
La proximité de Montluçon permet un accès rapide depuis Lyon ou Bordeaux.

NOS PARTENAIRES :

Creuse confluence TOURISME
ROUTE DES VILLES D'EAUX MASSIF CENTRAL
AQUI O THERMES CLUSTER THERMAL NOUVELLE-AQUITAINE
AUVERGNE THERMALE

Établissement Thermal agréé par la Sécurité Sociale et caisses assimilées • RCS Guéret B 409 013 729 - Siret 409 013 729 00010 - Code APE 9604Z.

Conception & réalisation : Agence Qui Plus Est • Chamalières • 04 73 74 62 35 - Crédits photos : M. Niels, S. Capecchi / Route des Villes d'eaux du Massif Central - Thermes Évaux-les-Bains, P. Guillen, Creuse Confluence Tourisme, Freepik, AdobeStock, Yeko Photo Studio, Foehn Photographie, ADRT23, M. Anglada