

## Programmes Gestion du stress Gestion du stress (12 jours / 11 nuits)

Un programme pour prévenir l'épuisement et gérer son stress !

Le programme Gestion du stress de la Leukerbad Clinic a pour but de prévenir les risques liés au stress. Les médecins de la Leukerbad Clinic proposent des solutions concrètes et efficaces basées tant sur des thérapies somatiques que psychologiques. Ces programmes permettent la mise en place de traitements et de stratégies efficaces, facilement transposables à l'environnement professionnel.

En séjournant à la Leukerbad Clinic, vous bénéficiez d'éléments naturels propices à la régénération et la relaxation de votre corps tels que l'air pur des montagnes suisses, une altitude idéale et des piscines d'eau thermale naturellement riche en minéraux. La sérénité des lieux vous garantit également un séjour en toute discrétion.

### A qui ce programme est dédié :

Les programmes Gestion du stress de la Leukerbad Clinic s'adressent à toute personne qui se reconnaît dans l'une de ses caractéristiques :

- Difficulté à déléguer
- Forte tendance à l'autocritique
- Recherche continue de la meilleure performance
- Incapacité à se relaxer, à lâcher prise
- Tendance à l'irritabilité, à l'impatience
- Problèmes de santé liés aux émotions tels que douleurs chroniques, mauvaise digestion, problèmes de sommeil, etc.
- Sentiment de surmenage, fatigue chronique

Ce programme permet d'agir de manière préventive face aux effets néfastes du stress sur la santé.

### Contenu du programme :

Avant votre arrivée à la Leukerbad Clinic, un médecin et une coordinatrice planifient le déroulement du programme. A votre arrivée à la clinique, une consultation avec le médecin basée sur les analyses de laboratoire et l'examen clinique, permet une personnalisation complète de votre séjour.

### **Check-up santé**

- Bilan de santé : questionnaire médical complet et anamnèse
- Consultation médicale avec le médecin responsable
- Consultations psychologiques
- Bilan sanguin métabolique

### **Traitements, soins thérapeutiques et activités pluridisciplinaires**

- Techniques de management du stress
- Encadrement psychologique
- Méthodes de relaxation (relaxation musculaire progressive selon la méthode du Dr. Jacobson, méditation, yoga, Tai-chi)
- Techniques de gestion du temps
- Sensibilisation à une bonne hygiène du sommeil
- Hydrothérapie et balnéothérapie

- Massages relaxants
- Conseils nutritionnels spécifiques à la gestion du stress

Tous les traitements et soins sont prodigués par des professionnels de la santé : psychologue, infirmier, physiothérapeute, thérapeute du sport, ergothérapeute, masseur. Les types de traitements prescrits et leur fréquence sont discutés avec le médecin et le psychologue. Ils sont planifiés de manière individuelle et un suivi médical constant est assuré. Le dossier médical complet est remis dans les meilleurs délais après le départ de la clinique.

### Hôtellerie et services

- En chambre Premium ou suite avec vue sur le panorama alpin
- Téléphone, coffre-fort, Smart TV et internet sans fil (WiFi)
- Restaurant gourmet, mets de saison et détoxifiants, servis à la carte
- Service de conciergerie
- Accès aux 2'000m<sup>2</sup> d'installations wellness :
  - Spa, 2 piscines (intérieure et extérieure) d'eau thermale riche en minéraux
  - Hammam, sauna et bains hydromassants
  - Salles de sport et de fitness dotées d'équipements de dernière génération

Des massages et des soins du corps ou du visage sont aussi proposés contre supplément.

### Journée type

#### Matinée

- Petit déjeuner
- Séance d'activité physique spécifique
- Ateliers Gestion du stress

#### Après-midi

- Déjeuner dans l'un de nos deux restaurants
- Séance en piscine
- Relaxation
- Massage

#### Soirée

- Dîner dans l'un de nos deux restaurants
- Loisirs / Repos

Juillet 2015

