



**Soins et bien-être  
dans les stations  
et spas thermaux**



# Introduction

## LES BIENFAITS DES EAUX THERMALES POUR VOTRE SANTÉ

Constituant la première région thermale française, les 28 stations thermales présentes en Occitanie Sud de France répondent à l'ensemble des 12 indications thérapeutiques traitées en France. Dynamisés par une recherche constante de qualité et d'innovation, les thermes de la région sont réputés pour la rhumatologie, les affections respiratoires, l'ORL, la phlébologie, les affections digestives et maladies métaboliques, les affections psychosomatiques, la neurologie, la gynécologie ... et proposent des cures « nouvelle génération » permettant de soulager des pathologies spécifiques : le lymphœdème, la maladie de Parkinson, l'obésité, le burn-out, l'endométriose ou encore les symptômes post cancer. Les stations thermales proposent également des mini cures ou cures libres pour expérimenter les bienfaits des soins thermaux sur une durée de quelques jours seulement.

Édito



## OCCITANIE SUD DE FRANCE SOINS ET BIEN-ÊTRE EN EAU THERMALE

Se soigner, se ressourcer, se détendre et se relaxer, telles sont les promesses des 28 stations thermales d'Occitanie Sud de France. Qu'il s'agisse de cures thermales conventionnées ou libres, ou de séjours de remise en forme, nos stations, riches d'un savoir-faire historique, ont su s'adapter aux nouveaux besoins de la patientèle et de la clientèle qui, de plus en plus, se tourne vers les traitements traditionnels et naturels. Médecine à l'écoute du patient, le thermalisme innove en Occitanie en répondant aux critères scientifiques les plus rigoureux et démontre son efficacité.

Des investissements conséquents ont été engagés dans ce domaine. Ils témoignent de l'attention constante portée à l'amélioration du confort des patients et à la diversification de l'offre. Nos nouveaux modes de vie appellent des temps de rupture avec le quotidien et de déconnection, des moments de régénération que la première destination thermale de France offre à loisir dans l'environnement de montagne des Pyrénées ou de l'Aubrac, dans la campagne ensoleillée du Gers ou de l'Aveyron ou encore au bord de la Méditerranée. En curatif ou en préventif, les soins prodigués dans nos stations pourront aider chacune et chacun à augmenter son capital santé. Du bien-être au mieux-être, la destination Occitanie vous propose une diversité de soins adaptés à de très nombreuses pathologies pour retrouver sa forme et soigner ses maux.

A la montagne, à la campagne ou en bord de mer, l'Occitanie vous invite à goûter aux bienfaits et aux plaisirs de ses eaux essentielles, à l'instar des quelques 140 000 curistes que nous avons chaque année le plaisir d'accueillir.

**Vincent Garel**  
Président du Comité Régional  
du Tourisme et des Loisirs Occitanie





# Panorama des stations thermales



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  


### AMELIE-LES-BAINS (PYRÉNÉES-ORIENTALES) [www.chainethermale.fr/amelie-les-bains](http://www.chainethermale.fr/amelie-les-bains)

L'établissement thermal d'Amélie-les-Bains-Palalda est situé à la lisière sud des Pyrénées-Orientales, au cœur du Vallespir, en Pays Catalan. Nichée dans les contreforts des Pyrénées, à quelques kilomètres de la Méditerranée, des stations de ski et de la Costa Brava, la station bénéficie d'un microclimat à l'air pur et non pollué. Vous y trouverez une eau hyperthermale qui jaillit entre 44° et 62°C, bénéfique pour soigner les affections rhumatismales et les voies respiratoires. En 2026, découvrez 2 nouvelles activités : l'atelier anti-inflammatoire où vos douleurs sont appréhendées grâce à des exercices et l'atelier relax/respire travaillant sur des techniques respiratoires permettant d'évacuer les tensions. Retrouvez également deux nouveaux programmes complémentaires «Focus dos» et «Focus jambes», tous deux adaptés pour prendre en charge vos pathologies et gênes quotidiennes. Amélie-les-Bains est une station de la Chaîne Thermale du Soleil.

**Contacts :** 04 68 87 94 55 - [amelielesbains@chainethermale.fr](mailto:amelielesbains@chainethermale.fr)

Office de Tourisme d'Amelie-les-Bains Palalda :  
04 68 39 01 98 - [amelielesbains@vallespircanigo.com](mailto:amelielesbains@vallespircanigo.com) • [www.amelie-les-bains.com](http://www.amelie-les-bains.com)

### ARGELES-GAZOST (HAUTES-PYRÉNÉES) [www.thermes-argeles.fr](http://www.thermes-argeles.fr)

Situé entre Lourdes et le Cirque de Gavarnie, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, aux portes du Parc National des Pyrénées, l'établissement thermal d'Argelès-Gazost est parfois appelé « le petit Nice ». Ses fleurs, ses palmiers et ses fontaines, en font un lieu idéal de détente pour les curistes. Ses eaux chlorosulfurées sodiques permettent de traiter les affections veineuses, les voies respiratoires et le lymphœdème. Située à 460m d'altitude, la ville bénéficie d'un microclimat et domine légèrement la vallée du Gave de Pau.

En complément de votre cure thermale, notre espace thermoludique le Jardin des Bains vous accueille ainsi que l'Institut du Jardin, dédié au bien-être.

**Contacts :** 05 62 97 03 24 - [contact@thermes-argeles.fr](mailto:contact@thermes-argeles.fr)

Office de Tourisme Vallées de Gavarnie : 05 62 97 00 25 - [infotourisme@valleesdegavarnie.com](mailto:infotourisme@valleesdegavarnie.com)  
[www.valleesdegavarnie.com](http://www.valleesdegavarnie.com)

### AULUS-LES-BAINS (ARIÈGE-PYRÉNÉES) [www.thermes-aulus.fr](http://www.thermes-aulus.fr)

L'établissement thermal d'Aulus-les-Bains connaît un regain d'activité depuis plusieurs années. La dimension humaine des installations, la qualité de l'accueil et une équipe dévouée ne sont pas étrangères à ce succès. Au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, découvrez les vertus thérapeutiques des sources d'Aulus, la station par excellence du cholestérol, des maladies métaboliques et des maladies de l'appareil réno-urinaire. Une nouvelle indication en Rhumatologie est obtenue en 2024. Inscrits dans un authentique site pyrénéen, les thermes d'Aulus marient la clarté du verre et la chaleur du bois. Ils ont été construits en 1989.

**Contacts :** 05 61 66 36 80 - [secretariat@thermes-aulus.fr](mailto:secretariat@thermes-aulus.fr)

Office de Tourisme Couserans Pyrénées : 05 61 96 26 60  
[contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com) • [www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)

### AVENE-LES-BAINS (HÉRault) [www.centrethermalavene.com](http://www.centrethermalavene.com)

Situé dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, le Centre Thermal Avène, fondé en 1990, est un lieu emblématique des soins dermatologiques, accueillant bébés, enfants et adultes. Situé dans la vallée de l'Orb, au cœur de l'Occitanie, et géré par le groupe Pierre Fabre, il offre un environnement idéal pour apaiser les affections cutanées chroniques telles que l'eczéma, le psoriasis, les effets secondaires des traitements anticancéreux, ou les séquelles de brûlures. Ce cadre exceptionnel doit son efficacité à une microflore unique, l'Aquaphilus, qui confère à l'eau thermale d'Avène des propriétés thérapeutiques incomparables.

**Contacts :** 04 67 23 41 87 - [contact.avenecenter@pierre-fabre.com](mailto:contact.avenecenter@pierre-fabre.com)

Office de Tourisme Grand Orb : 04 67 23 43 38 - [avene@tourisme-grandorb.fr](mailto:avene@tourisme-grandorb.fr)  
[www.tourisme.grandorb.fr](http://www.tourisme.grandorb.fr)



### AX-LES-THERMES (ARIÈGE-PYRÉNÉES) [www.acqs.com](http://www.acqs.com)

Sur la route de l'Andorre, Ax-les-Thermes abrite deux établissements thermaux : le Teich, établissement principal, et le Modèle, intégré à la Résidence\*\* Le Grand Tétras. Les eaux thermales d'Ax, les plus chaudes des Pyrénées (72 à 77°C), sont reconnues pour leurs propriétés uniques, bénéfiques pour les affections rhumatismales et respiratoires.

Fidèles à nos valeurs de soin, d'hospitalité et d'expertise, nous proposons à la fois des cures thermales conventionnées, destinées à soigner ces pathologies, et des formules plus courtes et personnalisées. Les Cures Aqua – Boost, Respire, Detox, Post Cancer – ainsi que la Journée Découverte Aqua permettent de profiter des vertus de nos eaux dans un format plus souple et accessible à tous. Station thermale et touristique animée toute l'année, Ax-les-Thermes allie santé et tourisme de montagne, été comme hiver, avec ses sentiers de randonnée, sa station de ski et ses activités de plein air.

**Contacts :** 05 61 65 86 00

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises :  
05 61 64 60 60 - [info@pyrenees-ariegeoises.com](mailto:info@pyrenees-ariegeoises.com)  
[www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)

### BAGNERES-DE-BIGORRE (HAUTES-PYRÉNÉES) [www.thermes-bagneres.fr](http://www.thermes-bagneres.fr)

Une Station : 2 formules avec ou sans hébergement pour votre cure thermale.

Nichée dans les Hautes-Pyrénées à 550 mètres d'altitude, Bagnères-de-Bigorre bénéficie d'un emplacement privilégié, au pied du Pic du Midi et à proximité des cols mythiques de l'Aspin et du Tourmalet.

Les eaux thermales de la station sont sulfatées calciques et magnésiennes et jaillissent naturellement à près de 50 °C. Bagnères de Bigorre dispose de 2 établissements offrant chacun un cadre unique pour se ressourcer : Les Grands Thermes, bâtiment emblématique de la cité qui accueille plus de 8000 patients chaque saison venus soulager des pathologies rhumatisques, respiratoires ou psychosomatiques.

L'équipe pluridisciplinaire, à l'écoute et bienveillante,



accompagne chaque curiste au plus près de ses besoins, un large choix de prestations complémentaires lui permettant d'optimiser les bienfaits des soins prescrits.

**Contacts :** 05 62 95 00 23 - [info@thermes-bagneres.fr](mailto:info@thermes-bagneres.fr)  
[www.thermes-bagneres.fr](http://www.thermes-bagneres.fr)

Le nouvel établissement thermal haut de gamme « Les Bains de la Reine » surplombent la ville et offre un panorama remarquable. L'hébergement intégré 4\*\*\*\* Le Berceau de la Source offre un accès direct aux espaces de soins pour un maximum de 60 curistes logés en studio premium ou suite équipée.

La résidence hôtelière de standing allie cures conventionnées (en rhumatologie et affections psychosomatiques) et raffinement, pour une expérience thermale unique.

**Contacts :** 05 62 91 09 09 - [contact@berceaudelasource.fr](mailto:contact@berceaudelasource.fr)  
[www.berceaudelasource.fr](http://www.berceaudelasource.fr)

Office de Tourisme Tourmalet Pic du Midi : 05 62 95 50 71  
[info@tourmaletpicdumidi.fr](mailto:info@tourmaletpicdumidi.fr) • [www.tourmaletpicdumidi.com](http://www.tourmaletpicdumidi.com)

### BAGNOLS-LES-BAINS (LOZÈRE) [www.bagnols-les-bains.com](http://www.bagnols-les-bains.com)

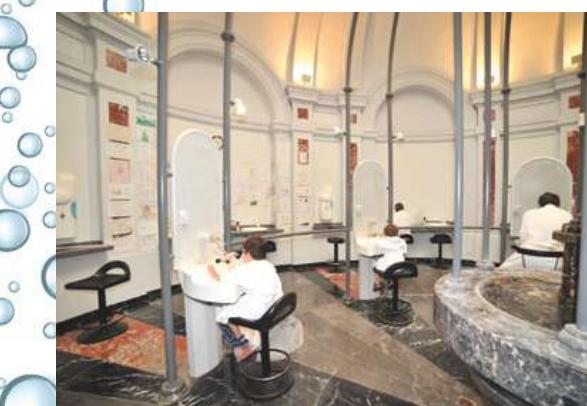
Nichée entre Mont Lozère et Parc National des Cévennes, la station thermale de Bagnols-les-Bains vous accueille pour une parenthèse de soins et de ressourcement. Spécialisé dans le traitement des affections rhumatismales et des pathologies ORL et respiratoires, notre centre met à votre service une équipe pluridisciplinaire attentive et à l'écoute.



L'eau thermale, naturellement riche en soufre, fluor, bicarbonate de sodium et sels minéraux, offre des vertus reconnues pour apaiser les douleurs, améliorer la respiration et renforcer le bien-être général. Prolongez les bienfaits de votre cure au SPA thermal, un espace dédié à la détente et à la déconnexion, ouvert à tous.

**Contacts :** 04 66 47 60 02  
[bagnols@france48.com](mailto:bagnols@france48.com)

Office de Tourisme Mont-Lozère :  
04 66 46 87 30  
[contact@destination-montlozere.fr](mailto:contact@destination-montlozere.fr)  
[www.destination-montlozere.fr](http://www.destination-montlozere.fr)





**BALARUC-LES-BAINS (HÉRAULT)**  
[www.eaux-thermales-balaruc.com](http://www.eaux-thermales-balaruc.com)

**Agir durablement contre la douleur au cœur de la Méditerranée**

Face à l'étang de Thau, Balaruc-les-Bains offre un cadre lumineux et apaisant où l'eau thermale devient une véritable alliée santé. Première station thermale de France, elle associe rigueur médicale, innovation constante pour accompagner chacun vers un mieux-vivre durable.

Les cures médicalisées s'adressent aux personnes souffrant de rhumatologie et de phlébologie, mais aussi à celles en rééducation post-cancer ou après des pathologies post-infectieuses.

Chaque soin s'appuie sur une ressource naturelle unique : l'eau thermale de Balaruc, puisée à plus de 2 000 m de profondeur.

Naturellement riche en minéraux et oligo-éléments, elle possède des propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et régénérantes, renforcées par des procédés exclusifs comme le lit d'illumination de boue thermale, innovation brevetée en France. Une station de soin et de vie

Balaruc-les-Bains, c'est bien plus qu'une destination de santé : c'est un lieu d'accompagnement, de prévention et de réhabilitation.

Chaque année, plus de 98 % des curistes déclarent une amélioration de leur mobilité, une diminution de leurs douleurs chroniques et une meilleure qualité de vie.

**La Maison Sport Santé**

Depuis 2025, les Thermes de Balaruc-les-Bains enrichissent leur offre avec la Maison Sport-Santé, un espace dédié à l'accompagnement personnalisé pour renouer durablement avec une activité physique adaptée.

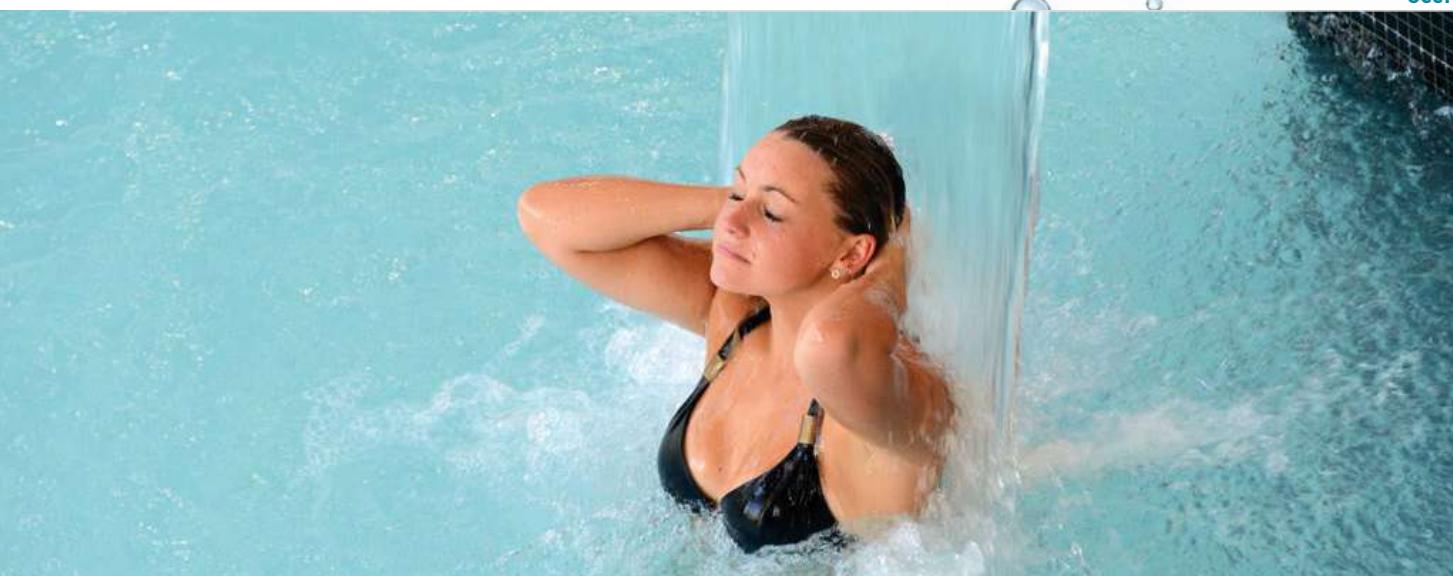
Encadrés par des professionnels qualifiés, les programmes conjuguent évaluations, suivi individualisé et séances d'activité physique adaptée.

Véritable prolongement de la cure thermale, cet espace place le mouvement au cœur du soin.

Entre soins, activités, conférences, bilans et conseils, le séjour à Balaruc-les-Bains s'inscrit dans une approche globale du mieux-vivre, fondée sur quatre piliers essentiels : agir sur la douleur, mieux se nourrir, retrouver un sommeil réparateur et équilibrer ses émotions.

**Contacts : 04 67 51 76 01**  
[accueil.reservation@thermesbalaruc.com](mailto:accueil.reservation@thermesbalaruc.com)

Office de Tourisme Archipel de Thau : 04 67 46 81 46  
[contact@archipel-thau.com](mailto:contact@archipel-thau.com) • [www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

**BARBOTAN-LES-THERMES (GERS)**  
[www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes](http://www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes)

Dans le Gers, entre pins des Landes et vignobles d'Armagnac, au cœur de la Gascogne, Barbotan est une belle station Thermale animée. Il y règne un climat doux et sédatif qui rappelle la douceur Italienne de la Toscane. Ses eaux Thermales chaudes captées à 400m de profondeur garantissent une cure aux bienfaits inégalés.

**Nouveautés 2026** : les cataplasmes avec musicothérapie et sur lit massant, à essayer sans tarder !

La station de Barbotan-les-Thermes est spécialisée dans la Rhumatologie et la Phlébologie.

**Contacts : 01 42 65 24 24**  
[barbotanlesthermes@chainethermale.fr](mailto:barbotanlesthermes@chainethermale.fr)

Office de Tourisme de Barbotan-les-Thermes :  
 05 62 69 26 59 - [accueil@barbotantourisme.fr](mailto:accueil@barbotantourisme.fr)  
[www.barbotantourisme.fr](http://www.barbotantourisme.fr)

**BAREGES-BARZUN (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
[www.cieleo-bareges.com](http://www.cieleo-bareges.com)

A 1250 m d'altitude, la station thermale de Barèges- Barzun apporte le temps d'une cure, calme, air stimulant des montagnes et une vraie détente. Des soins efficaces et naturels associés à une prise en charge globale lors d'un séjour de trois semaines et qui prolongent les bienfaits de l'eau thermale tout au long de l'année. Au cœur des Pyrénées, deux établissements bâti au milieu du XIXème siècle et modernisés accueillent aujourd'hui les curistes : Les thermes de Barzun, à l'entrée de Barèges traitent les affections des voies respiratoires. Les Grands Thermes, au centre du village, soignent les affections rhumatologiques et les séquelles de traumatismes ostéo-articulaires.

**Nouveauté** : Spa en eau thermale

**Contacts : 05 62 92 68 02** - [contact@cieleo-bareges.com](mailto:contact@cieleo-bareges.com)

Office de Tourisme Vallées de Gavarnie :  
 05 62 92 16 00 - [infotourisme@valléesdegavarnie.com](mailto:infotourisme@valléesdegavarnie.com)  
[www.valléesdegavarnie.com](http://www.valléesdegavarnie.com)





**CAPVERN-LES-BAINS (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
[www.thermes-de-capvern.fr](http://www.thermes-de-capvern.fr)

L'établissement thermal de Capvern-les-Bains se situe au cœur des Baronnies dont les reliefs doux et lumineux annoncent la chaîne des Pyrénées. Capvern, dans le département des Hautes-Pyrénées, est aux portes des Vallées d'Aure et du Louron. A 475 m d'altitude, Capvern bénéficie d'un climat tempéré aux vertus sédatives. L'eau thermale unique de Capvern, naturellement pure et réputée pour ses vertus thérapeutiques, a fait de la station la « capitale du rein ». Nous traitons les affections urinaires, les affections digestives et la rhumatologie. Des programmes spécifiques complémentaires sur la surcharge pondérale, l'obésité, l'endométriose et la réhabilitation post cancer du sein sont proposés. Renseignez-vous pour connaître la prise en charge de ces programmes.

**Contacts : 05 62 39 00 02**  
[secretariat@thermes-de-capvern.fr](mailto:secretariat@thermes-de-capvern.fr)

Office de Tourisme Cœur des Pyrénées :  
 05 62 39 00 46 - [info@coeurdespyrenees.com](mailto:info@coeurdespyrenees.com)  
[www.coeurdespyrenees.com](http://www.coeurdespyrenees.com)

**CASTERA-VERDUZAN (GERS)**  
[www.thermes-castera.fr](http://www.thermes-castera.fr)

En plein cœur du Gers et de la campagne gasconne, les thermes de Castéra-Verduzan vous invitent à une parenthèse de calme et de bien-être, au sein d'un village de 1 000 habitants offrant tous les services du quotidien. Une résidence de 22 appartements (studio et T1) est intégrée dans l'établissement thermal, chaleureux, familial et de taille humaine. Préconisées dans les soins de Rhumatologie, des Affections digestives, maladies métaboliques et Affections bucco-linguales, les eaux Sulfatées, Calciques et Magnésiennes de Castéra-Verduzan, sont réputées depuis l'époque Gallo-Romaine.

**Contacts : 05 62 68 00 00**  
[accueil@thermes-castera.fr](mailto:accueil@thermes-castera.fr)

Office de Tourisme Grand Auch Cœur de Gascogne :  
 05 62 05 22 89 - [info@ auch-tourisme.com](mailto:info@ auch-tourisme.com)  
[www.auch-tourisme.com](http://www.auch-tourisme.com)



**CAUTERETS (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
[www.thermesdecauterets.com](http://www.thermesdecauterets.com)

Au cœur du Parc National des Pyrénées, Cauterets incarne une destination où nature, santé et sérénité se conjuguent harmonieusement.

Reconnue comme la capitale du soufre, la station offre un environnement préservé, un air pur de montagne et des eaux minérales naturellement chaudes, riches en soufre, en sodium et en oligo-éléments. Cette composition unique en fait une alliée précieuse pour soulager durablement les affections respiratoires (asthme, bronchite chronique, BPCO...) ainsi que les douleurs articulaires et rhumatisques chroniques (arthrose, arthrite, rachialgie...).

L'eau thermale soufrée, puisée au cœur du massif granitique, révèle des propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes, sublimées par un savoir-faire thermal reconnu depuis des siècles.

Professionnels de santé, agents thermaux et équipes d'accueil œuvrent ensemble dans une approche personnalisée, attentive et bienveillante, pour faire de chaque séjour un moment de soin et de ressourcement.

Pour prolonger les bienfaits de la cure, les Thermes proposent un programme d'activités complémentaires : randonnées encadrées, ateliers équilibre et posture, gym douce, relaxation, détente au spa thermal des Bains du Rocher, véritable écrin ouvert sur les sommets, et bien d'autres encore... À Cauterets, la cure devient bien plus qu'un traitement : une rencontre entre la montagne, l'eau et l'humain, pour renouer durablement avec l'énergie et la vitalité.

**Contacts : 05 62 92 51 60 - [reservation@thermesdecauterets.com](mailto:reservation@thermesdecauterets.com)**

Office de Tourisme de Cauterets : 05 62 92 50 50 - [infos@cauterets.com](mailto:infos@cauterets.com)  
[www.cauterets.com](http://www.cauterets.com)



**CHAINÉE THERMALE DU SOLEIL**  
**CRANSAC-LES-THERMES (AVEYRON)**  
[www.chainethermale.fr/cransac-les-thermes](http://www.chainethermale.fr/cransac-les-thermes)

L'établissement thermal de Cransac-les-Thermes est une station thermale unique en Europe grâce à ses gaz naturels chauds. Cransac-les-Thermes se distingue par son phénomène géologique exceptionnel : les gaz naturels chauds qui s'échappent des flancs de la « Montagne qui brûle ». Située au cœur d'une forêt d'acacias, au nord-ouest de l'Aveyron, c'est la seule station thermale du département.

Ici, vous pourrez soigner toutes vos affections rhumatisantes. Les gaz chauds, associés à une source thermominérale, constituent des alliés puissants pour soulager vos maux et améliorer votre bien-être. En accès direct par ascenseur, vous pourrez séjourner en appartement ou duplex dans notre résidence Les Logis des Boisements\*\*\*, qui offre une vue imprenable sur le site boisé environnant. Pour compléter votre cure, profitez de deux programmes complémentaires : un ciblé sur les cervicales et les épaules, et l'autre sur le dos et les lombaires.

Cransac-les-Thermes fait partie du groupe La Chaîne Thermale du Soleil, vous garantissant un séjour de qualité dans un cadre naturel apaisant.

**Contacts : 01 42 65 24 24**  
[cransaclesthermes@chainethermale.fr](mailto:cransaclesthermes@chainethermale.fr)

Office de Tourisme de Decazeville : 05 65 63 06 80  
[tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr) • [www.tourisme-paysdecavezillois.fr](http://www.tourisme-paysdecavezillois.fr)





**LA PRESTE-LES-BAINS**  
(PYRÉNÉES-ORIENTALES)  
[www.chainethermale.fr/la-preste-les-bains](http://www.chainethermale.fr/la-preste-les-bains)



Au cœur du cirque grandiose du Haut Vallespir, tout près de l'Espagne, la station thermale de La Preste vous accueille dans une nature préservée. Les thermes sont réputés dans le traitement des affections génito-urinaires, mais également pour le métabolisme et la rhumatologie. La Preste-les-Bains est classée station climatique, en raison d'un climat méditerranéen tempéré par l'altitude (1 130 m).

La Preste-les-bains est une station de la Chaîne Thermale du Soleil.

**Contacts : 01 42 65 24 24**  
[laprestelesbains@chainethermale.fr](mailto:laprestelesbains@chainethermale.fr)

Office de Tourisme de Prats de Mollo La Preste :  
04 68 39 70 83 - [pratsdemollo@valespircanigo.com](mailto:pratsdemollo@valespircanigo.com)  
[www.pratsdemollolapreste.com](http://www.pratsdemollolapreste.com)



**LAMALOU-LES-BAINS (HÉRAULT)**  
[www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains](http://www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains)



Dans le parc naturel régional du Haut-Languedoc, entre vignobles et contreforts des Cévennes, la station thermale méridionale de Lamalou-les-Bains vous accueille dans un cadre verdoyant, propice à la récupération et au bien-être: une pause salutaire, pour mettre entre parenthèses le stress du quotidien. La qualité des eaux thermales, dont les vertus thérapeutiques ont été mises en lumière par le Docteur Charcot, fait de Lamalou-les-Bains, l'un des rares centres thermaux français à soigner la Neurologie et la Rhumatologie simultanément.

Lamalou-les-bains est une station de la Chaîne Thermale du Soleil.

**Contacts : 01 42 65 24 24**  
[lamaloulesbains@chainethermale.fr](mailto:lamaloulesbains@chainethermale.fr)

Office de Tourisme Grand Orb : 04 67 95 70 91  
[lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr](mailto:lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr)  
[www.tourisme.grandorb.fr](http://www.tourisme.grandorb.fr)



**LE BOULOU (PYRÉNÉES-ORIENTALES)**  
[www.chainethermale.fr/le-boulou](http://www.chainethermale.fr/le-boulou)

Dans un jardin luxuriant, à l'extérieur de la ville avec parking gratuit, la station thermale du Boulou, prend des allures d'Hacienda. Les murs vénérables de galets anciens ouvrent largement sur la nature que vous



apercevez depuis tous les espaces de soins. Disposant des eaux bicarbonatées sodiques des Pyrénées, naturellement gazeuses, l'établissement thermal soignent les maladies cardio-artérielles et les affections de l'appareil digestif et du métabolisme. Le programme complémentaire « Surpoids et diabète » permet de compléter judicieusement votre cure thermale.

**Contacts : 01 42 65 24 24 - [leboulou@chainethermale.fr](mailto:leboulou@chainethermale.fr)**

Vallespir Tourisme : 04 68 87 50 95  
[contact@vallespir-tourisme.com](mailto:contact@vallespir-tourisme.com)  
[www.vallespir-tourisme.fr](http://www.vallespir-tourisme.fr)



**LECTOURE (GERS)**  
[www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure](http://www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure)

L'établissement thermal de Lectoure est installé depuis 2003 dans un ancien hôtel particulier du XVII<sup>e</sup> siècle - l'hôtel de Goulard - compte parmi les plus beaux établissements thermaux de France. La jauge garantit à cet établissement un rapport familial, l'humain avant tout. Côté contexte, rien de moins qu'une cité fortifiée, les Thermes vissés au centre, en fer de lance. D'autres éléments viennent rajouter un peu de prestige supplémentaire : les ateliers du Bleu de Pastel (pigment ayant fait la renommée de Toulouse aux XV et XVI<sup>e</sup> siècles), la Via Podensis du Chemin de Saint-Jacques de Compostelle (voie la plus fameuse), un Centre d'Art National et une rue commercante vaillamment garnie ! Lectoure, une station du groupe familial ValVital.

**Contacts : 05 62 68 56 00 - [lectoure@valvital.fr](mailto:lectoure@valvital.fr)**

Office de Tourisme Gascogne Lomagne Lectoure :  
05 62 64 00 00 - [contact@otgl.fr](mailto:contact@otgl.fr)  
[www.gers-armagnac.com](http://www.gers-armagnac.com)



**LES-FUMADES-LES-BAINS (GARD)**  
[www.fumades.com](http://www.fumades.com)

Après presque trois ans de travaux, c'est un établissement thermal dernier cri qui a ouvert ses portes en 2024 aux Fumades. Le seul établissement thermal du Gard regroupe des espaces de soins thermaux mais aussi un espace détente aquatique, un Spa et un hôtel\*\*. Les Thermes des Fumades sont l'un des rares établissement en France à soigner quatre orientations thérapeutiques différentes : rhumatologie, dermatologie, voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales. Une occasion idéale pour soigner deux pathologies à la fois et définir les Fumades comme le temple de la double orientation.

**Contacts : 04 66 54 08 08 - [info@fumades.com](mailto:info@fumades.com)**

Office de Tourisme Céze et Cévennes :  
04 66 24 80 24 - [otcezecevennes@gmail.com](mailto:otcezecevennes@gmail.com)  
[www.tourisme-ceze-cevennes.com](http://www.tourisme-ceze-cevennes.com)



**LUCHON (HAUTE-GARONNE)**  
[www.thermes-luchon.fr](http://www.thermes-luchon.fr)

Avec les eaux parmi les plus sulfureuses de France et un vaporarium naturel, unique en Europe, Luchon attire chaque année de nombreux curistes qui viennent soulager leurs pathologies ORL et rhumatismales. Dans un écrin splendide entouré de montagnes, chacun peut respirer un air pur et retrouver sa vitalité. En prime, les thermes proposent toute l'année un espace thermaludique, un espace gourmand et un spa.

**Contacts : 05 61 94 52 52 - [contact@thermes-luchon.fr](mailto:contact@thermes-luchon.fr)**

Pyrénées 31 Tourisme : 05 61 79 21 21 - [info@pyrenees31.com](mailto:info@pyrenees31.com)  
[www.pyrenees31.com](http://www.pyrenees31.com)



**LUZ-SAINT-SAUVEUR (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
[www.thermesdeluz.fr](http://www.thermesdeluz.fr)

Les thermes de Luz-Saint-Sauveur, placés en balcon sur les gorges du gave de Pau, offrent un superbe panorama sur les lumières de la vallée de Luz. Leur environnement exceptionnel, au cœur du Parc National des Pyrénées en fait un lieu de séjour touristique aux multiples attraits. Les espaces de soins s'inscrivent dans une architecture où s'allient histoire napoléonienne et modernité, créant un décor majestueux pensé pour votre bien-être.

**Contacts : 05 62 92 81 58**  
[thermes@luz.org](mailto:thermes@luz.org)

Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur :  
05 62 92 30 30 - [bonjour@luz-tourisme.com](mailto:bonjour@luz-tourisme.com)  
[www.luz.org](http://www.luz.org)





CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

**MOLITG-LES-BAINS**

(PYRÉNÉES-ORIENTALES)

[www.chainethermale.fr/molitg-les-bains](http://www.chainethermale.fr/molitg-les-bains)

La station thermale de Molitg-les-Bains est un village plein de charme situé à 600 mètres d'altitude, sur un plateau ensoleillé entre la Méditerranée et le Pic du Canigó (2785 m), cœur du parc naturel régional des Pyrénées Catalanes. Le domaine thermal adossé à la colline est situé face au Canigó, offre un environnement exotique exceptionnel entre essences rares et uniques, avec sa verrière de cuivre offrant une très belle vue sur la nature environnante. Molitg-les-Bains est une station de la Chaîne Thermale du Soleil.

**Contacts : 01 42 65 24 24**  
**molitglesbains@chainethermale.fr**

Office de Tourisme Conflent Canigo :  
 04 68 05 41 02 - [info@tourisme-canigo.com](mailto:info@tourisme-canigo.com)  
[www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)

**RENNES-LES-BAINS (AUDE)**  
[www.thermes-renneslesbains.fr](http://www.thermes-renneslesbains.fr)

Entre mer et Pyrénées, Rennes-les-Bains est la seule station thermale de l'Aude. Réputée depuis l'époque gallo-romaine, elle doit sa renommée à ses eaux chaudes aux vertus apaisantes et anti-inflammatoires. Spécialisée en affections rhumatismales, elle propose des soins ciblés (hydrojets, douches à action proprioceptive, massages, mobilisations en piscine) pour soulager arthrose, lombalgies, tendinopathies, séquelles de traumatismes et fibromyalgie.

Un programme spécifique fibromyalgie, pluridisciplinaire et personnalisé, aide à réduire les douleurs et la prise médicamenteuse, tout en restaurant confiance et autonomie.

À deux pas des thermes, la Résidence Vital Aude propose des studios tout équipés et un espace forme avec piscine, hammam, jacuzzi et salle de sport. Massages bien-être et soins esthétiques complètent cette parenthèse de santé et de ressourcement. Ici, soin, nature et sérénité se rencontrent pour une vraie pause bien-être.

**Contacts : 04 68 74 71 00**  
**contact@thermes-renneslesbains.fr**

Limouxin Tourisme :  
 04 68 31 11 82 - [tourisme@cc-limouxin.fr](mailto:tourisme@cc-limouxin.fr)  
[www.limouxin-tourisme.com](http://www.limouxin-tourisme.com)

ValVital

**SAINT-LARY-SOULAN**

(HAUTES-PYRÉNÉES)

[www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Saint-Lary-Soulan-Station-thermale-de-Saint-Lary-Soulan](http://www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Saint-Lary-Soulan-Station-thermale-de-Saint-Lary-Soulan)

Eaux cristallines et panorama exceptionnel sur les montagnes pyrénéennes. Au cœur des Pyrénées, dans la vallée d'Aure, se trouve un petit village au charme incontestable des montagnes. Nichés parmi les chalets, les thermes de Saint-Lary-Soulan accueillent curistes et visiteurs en quête de bien-être et de détente. Facile d'accès, proche de l'Espagne et à 2h de Toulouse, c'est sur un lieu de vacances et d'enchantedement que vous pourrez venir réaliser votre cure en rhumatologie ou en voies respiratoires. L'eau thermale utilisée aux thermes de Saint-Lary-Soulan provient de sources délivrant des eaux chlorurées, sodiques, riches en silice sulfuré et sulfaté. Ces propriétés sont très intéressantes dans le traitement des rhumatismes et voies respiratoires.

Eté comme hiver, le Sensoria Rio vous permet de découvrir les joies des tourbillons et des geysers...

Saint-Lary-Soulan, une station du groupe familial ValVital.

**Contacts : 05 61 02 20 20**  
**contact@thermes-ussat.fr**

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises : 05 61 64 60 60  
[info@pyrenees-ariegeoises.com](mailto:info@pyrenees-ariegeoises.com)  
[www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)

ValVital

**VERNET-LES-BAINS (PYRÉNÉES-ORIENTALES)**  
<https://www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Vernet-les-Bains-Station-thermale-de-Vernet-les-Bains>

Vernet-les-Bains, niché au cœur des majestueuses Pyrénées-Orientales, est une perle rare de la Catalogne française. Ce village pittoresque, baigné de douceur méditerranéenne, séduit les âmes en quête de calme et de nature. Entouré de montagnes majestueuses tel que le Canigou, il offre un cadre enchanteur où l'air pur, la douceur du climat et le son de la rivière créent une atmosphère sereine. Les rues pavées de Vernet-les-Bains invitent à la flânerie. Le quartier de la Belle Époque, le Casino, le parc thermal, joyau de la ville, les cafés chaleureux et l'emblématique train jaune font de Vernet-les-Bains un village où le temps semble suspendu. C'est dans ce lieu de détente et de tradition que vous pourrez profiter d'une cure thermale en voies respiratoires ou rhumatologie, et vous délasser dans notre spa thermal, sa piscine, son hammam, son sauna et ses bains à remous. Vernet-les-Bains, une station du groupe familial ValVital.

**Contacts : 04 68 05 52 84**  
**vernet@valvital.fr**

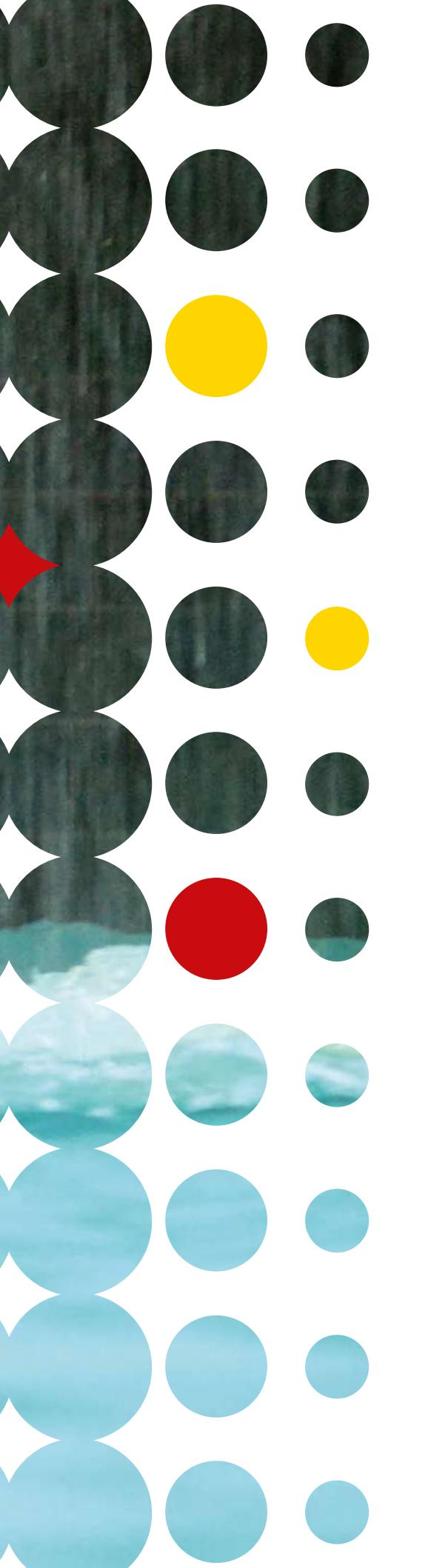
ValVital

Office de Tourisme Conflent Canigo :  
 04 68 05 41 02 - [info@tourisme-canigo.com](mailto:info@tourisme-canigo.com)  
[www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)

# Bien-être dans les spas thermaux

Les soins, la relaxation et la remise en forme sont particulièrement développés dans les spas thermaux de notre région. Chacun d'entre eux vous propose une gamme complète de prestations qui vous permettront de bénéficier de l'expertise thermale locale, mais également des dernières innovations en matière de massages, modelages et soins pour le corps et le visage.

 *Bulles, jets massants, bassins animés, geysers ou contre-courants... les centres thermoludiques permettent aussi de profiter des bienfaits de l'eau thermale de façon récréative, dans des décors et des mises en scène variés et de grande qualité.*





**ARGELÈS-GAZOST (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
LE JARDIN DES BAINS  
[www.lejardindesbains.com](http://www.lejardindesbains.com)

Dans un environnement de montagne douce, le Jardin des Bains vous enveloppe dans un monde qui serait la synthèse des plus beaux jardins dont vous puissiez rêver. On y découvre tous les plaisirs qu'offrent les jardins aquatiques, le parcours de marche, les bains de senteurs et le mystérieux puits de l'Inca...

**Contacts : 05 62 97 03 24**

 Bain & Détente pour petits et grands ! Dès l'âge de 6 mois pour des séances de BabySpa, enfants et adolescents profitent avec leurs parents du bassin principal de la Forêt d'Emeraude et ses lits à bulle, jacuzzi, jets massant, contre-courant, cols de cygnes...Les plus grands découvriront la Ziggourat et ses jardins Méso-potamiens : bain des senteurs aux huiles essentielles qui évolue au rythme des saisons et bain des musiques, harmonieusement disposés autour d'un puits froid.

**AMÉLIE-LES-BAINS (PYRÉNÉES-ORIENTALES)**  
SPA THERMAL  
[https://www.chainethermale.fr/amelie-les-bains/forme-et-spa](http://https://www.chainethermale.fr/amelie-les-bains/forme-et-spa)

Bâti sur les fondations de bains antiques, avec une piscine et une voûte romaine classées monument historique, le Spa Thermal d'Amélie-les-Bains, aux inspirations contemporaines, conjugue harmonieusement les soins thermaux les plus relaxants aux longs modelages prodigués par des mains expertes. Découvrez notre carte de soins corps et visage signés SOTHYS, l'une des marques originelles de l'institut & du spa (production française éco-responsable).

**Contacts : 04 68 87 94 55**  
[amelielesbains@chainethermale.fr](mailto:amelielesbains@chainethermale.fr)



**AULUS-LES-BAINS (ARIÈGE-PYRÉNÉES)**  
ESPACE BIEN-ÊTRE ET ESPACE AQUA-DÉTENTE DES THERMES  
[www.thermes-aulus.fr](http://www.thermes-aulus.fr)

Nichés à 780 m d'altitude, les thermes d'Aulus-les-Bains marient avec charme la clarté du verre et la chaleur du bois. Tout est conçu pour que le temps des soins soit un moment de bien-être et de détente : unités de soins spa-cieuses aux larges baies vitrées surplombant le parc thermal, solarium où l'on a plaisir à se reposer.

**Contacts : 05 61 66 36 80**  
[secretariat@thermes-aulus.fr](mailto:secretariat@thermes-aulus.fr)



**AX-LES-THERMES (ARIÈGE-PYRÉNÉES)**  
LES BAINS DU COULOUBRET  
[www.thermes-ax.com](http://www.thermes-ax.com)

Cet espace de détente en eau thermale de 3 000 m<sup>2</sup> a été aménagé dans l'ancien établissement thermal du Couloubret, au centre d'Ax-les-Thermes. L'architecture, les matériaux employés, les éléments de décor : tout fait délicatement référence aux Romains, grands amateurs de bains et premiers découvreurs des sources minérales pyrénéennes. Voici le lieu rêvé pour se détendre après une marche en montagne, pour se délasser après une journée de ski, pour éliminer stress et tensions !

**Contacts : 05 61 02 64 41**  
[bains.couloubret@acqs-ax.com](mailto:bains.couloubret@acqs-ax.com)

 Les Bains du Couloubret jouent en effet habilement sur tout le répertoire des centres thermoludiques actuels : geyser, contre-courants, douches manteaux, cols de cygne, bouillonnements, jets massants, ... le tout alimenté par une eau thermale naturellement chaude.



**BAGNÈRES-DE-BIGORRE (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
AQUENSISS  
[www.aquensis.fr](http://www.aquensis.fr)

Aquensis, haut lieu Pyrénéen pour découvrir tous les plaisirs d'une eau thermale naturellement bienfaisante ! Bassins animés, jacuzzis en terrasse, hammam et saunas sont autant d'invitations au bien-être et à la détente. L'Espace Bien-Être vous accueille avec une gamme de soins personnalisés dotée d'une forte empreinte Pyrénéenne (plantes des montagnes, lait d'ânesse...). Les nombreuses animations aquatiques, combinées à une architecture majestueuse, composent un lieu d'exception, destination incontournable pour passer de formidables moments, à deux, en famille ou entre amis.

**Contacts : 05 62 95 86 95**  
[contact@aquensis.fr](mailto:contact@aquensis.fr)



**AVÈNE (HÉRAULT)**  
SPA THERMAL AVÈNE  
[www.centrethermalavene.com](http://www.centrethermalavene.com)

Un écrin de nature unique où la peau trouve l'équilibre et l'esprit le lâcher-prise  
Au Spa Thermal Avène nous mettons l'Eau thermale d'Avène, actif d'exception, au service de votre peau. Chaque soin puise dans l'expertise dermocosmétique de la marque Eau Thermale Avène, et vous offre une expérience de déconnexion et de lâcher prise incomparable.

Situé seulement à 1h15 de Montpellier et 1h de Béziers au cœur de l'Hérault notre Spa Thermal bénéficie d'un cadre naturel exceptionnel.

Le Spa Thermal Avène est l'endroit idéal pour un retour vers l'essentiel en cabine individuelle ou duo.

Choisissez la durée du soin dont vous avez besoin : Expérience Signature 2h ou 3h, ou Séjours Ma Source d'Équilibre de 2 à 4 jours. Accessible à partir de 16 ans.

**Contacts : 04 67 23 41 87**  
[contact.avenecenter@pierre-fabre.com](mailto:contact.avenecenter@pierre-fabre.com)

 Besoin de déconnecter le temps d'une journée : laissez-vous tenter par notre formule Spa Gourmet : Spa + Déjeuner Gourmet + Accès piscine. Possibilité d'allier bien-être et hébergement avec une nuitée à Eau Thermale Avène l'Hôtel : à partir de 172€

**BAGNOLS-LES-BAINS** (LOZÈRE)  
SPA AQUA CALIDA  
[www.bagnols-les-bains.com](http://www.bagnols-les-bains.com)

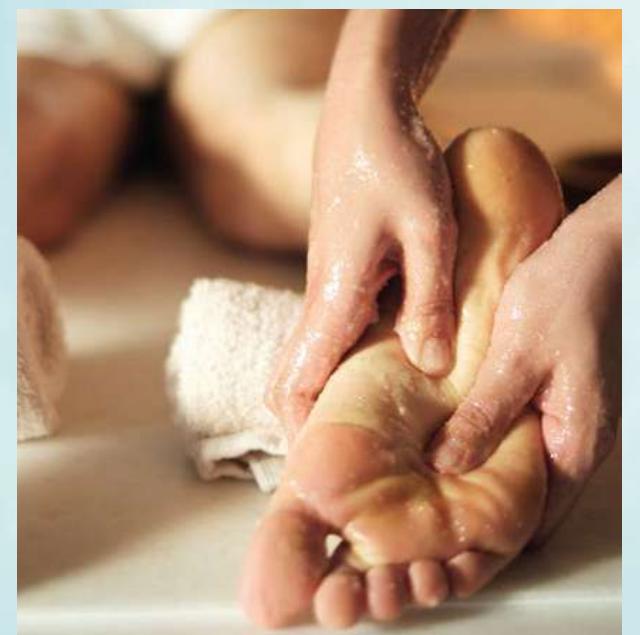


Entre amis ou en famille, venez profiter du spa Thermal de Bagnols-les-Bains. Nos différents espaces ont été créés en mettant en avant la thérapie du chaud et du froid avec un mélange d'activités de dernière technologie. Pour prolonger l'expérience et vous permettre de vous relaxer et vous ressourcer, de nombreux soins de bien-être vous sont également proposés. Entourés d'une équipe au petit soin, le spa thermal de Bagnols-les-Bains deviendra pour vous un espace de détente et de bien-être incontournable en Lozère.

**Contacts :** 04 48 21 03 49  
[spa@france48.com](mailto:spa@france48.com)

**BALARUC-LES-BAINS** (HÉRAULT)  
SPA THERMAL O'BALIA  
[www.obalia.fr](http://www.obalia.fr)

**Un havre de sérénité suspendu entre ciel et lagune**  
Au dernier étage de l'établissement thermal de Balaruc-les-Bains, La Parenthèse O'balia offre une expérience unique où bien-être et beauté se rencontrent. Face à la lagune de Thau et au mont Saint-Clair, cet écrin de lumière invite à la détente et à la reconnexion avec soi-même.



Plus qu'un institut, c'est une invitation au voyage sensoriel où chaque soin devient un rituel de lâcher-prise, inspiré des traditions du monde et sublimé par les vertus de l'eau thermale de Balaruc, riche en minéraux et en bienfaits naturels.

Les modelages signature O'balia mêlent gestes enveloppants, éveil sonore tibétain et senteurs méditerranéennes pour une relaxation profonde.

Les rituels visage et corps, comme le Voyage de Chris'tal ou le Signature Minéralium, conjuguent innovation, énergie et douceur, pour offrir une sérénité absolue et une peau visiblement régénérée.

Accessible et élégant, l'institut accueille chacun dans une atmosphère apaisante et raffinée, propice à la déconnexion. Avec des soins à partir de 29 €, La Parenthèse O'balia s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'offrir un moment suspendu, entre nature, soin et émotion.

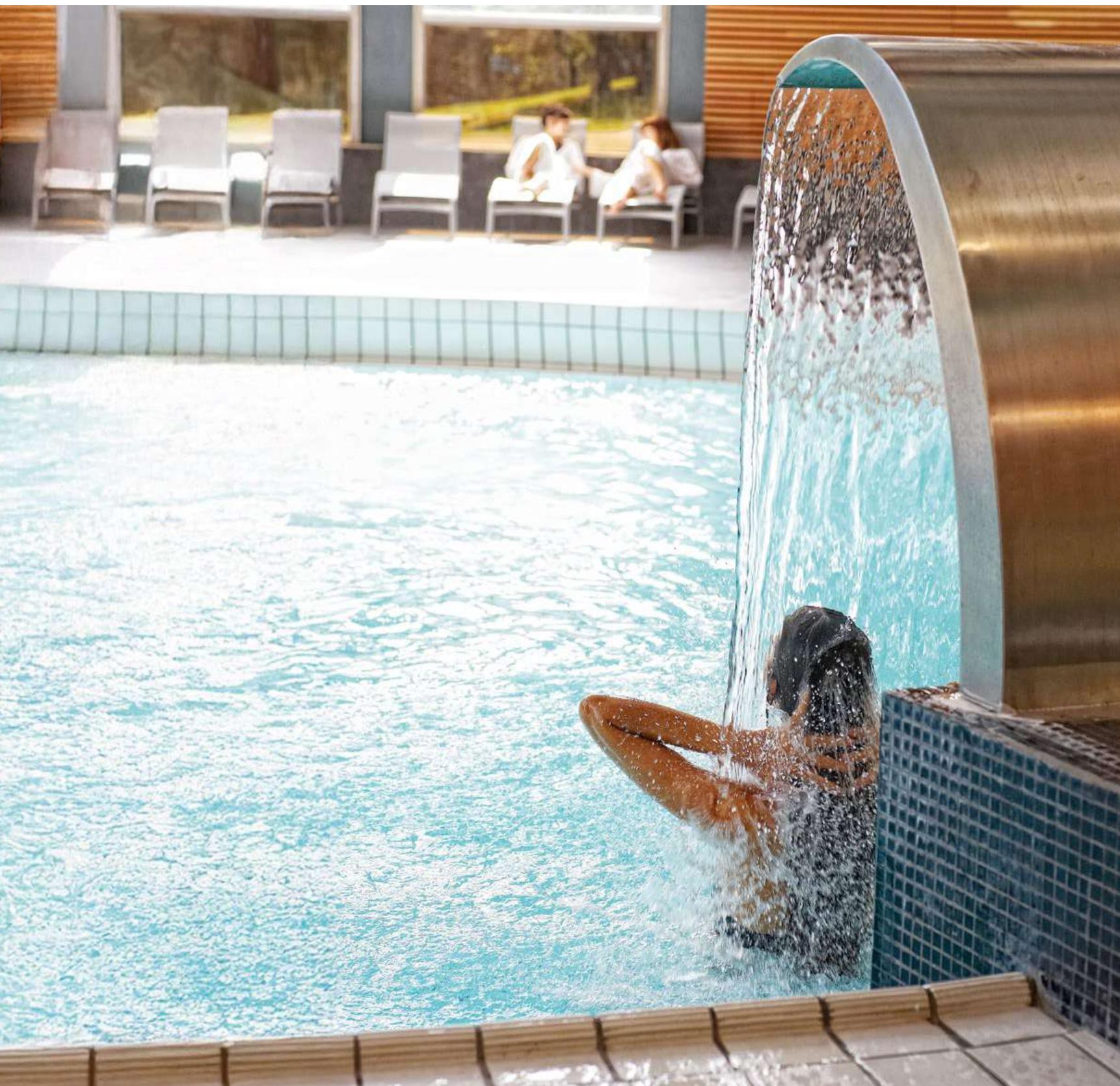
**Contacts :** 04 67 18 52 05 - [contact@obalia.fr](mailto:contact@obalia.fr)  
**Facebook :** [https://www.facebook.com/thermes-balaruc/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/thermes-balaruc/?locale=fr_FR)  
**Instagram :** [https://www.instagram.com/thermes\\_balaruc/?hl=fr](https://www.instagram.com/thermes_balaruc/?hl=fr)

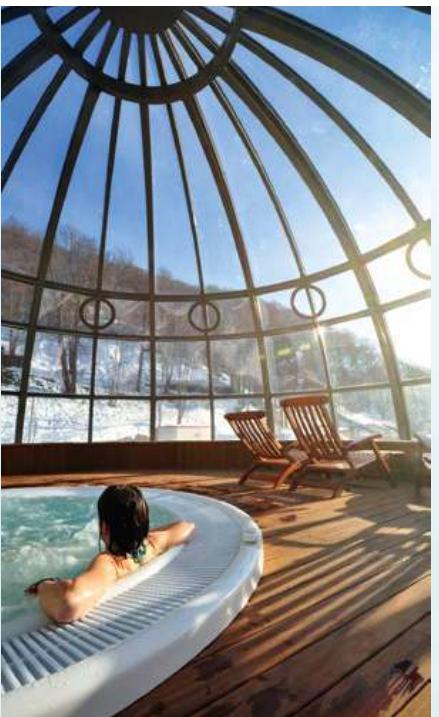


**BARBOTAN-LES-THERMES** (GERS)  
SPA THERMAL  
[www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes/forme-et-spa](http://www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes/forme-et-spa)

Le SPA Thermal de Barbotan les Thermes se déploie sur un espace dépayasant de 400m<sup>2</sup> aux décors de pierres blondes et d'émaux. Un institut de beauté est installé au cœur de ce lieu de rêve à la lumière tamisée idéal pour tester l'un des rituels de beauté ou de détente signés de la marque Française Sothys. Grâce à un large choix de soins en balnéothérapie vous pourrez bénéficier, également, de tous les bienfaits de l'eau thermale.

**Contacts :** 05.62.08.32.88  
[barbotanlesthermes@chainethermale.fr](mailto:barbotanlesthermes@chainethermale.fr)





**CAPVERN-LES-BAINS**  
(HAUTES-PYRÉNÉES)  
L'EDENVIK  
[www.thermes-de-capvern.fr](http://www.thermes-de-capvern.fr)  
[bien-etre-edenvik](mailto:bien-etre-edenvik)

Raffinement, quiétude et douceur caractérisent cet espace qui vous accueille dans un décor chaleureux et parfaitement calme. L'ambiance zen et douillette de l'Edenvik résulte d'une union harmonieuse entre le granit des Pyrénées et la transparence du verre. Signe de distinction de l'Edenvik, le bois ou plutôt les bois, soigneusement sélectionnés, vous enveloppent de leur douceur et de leurs raffinements scandinaves.

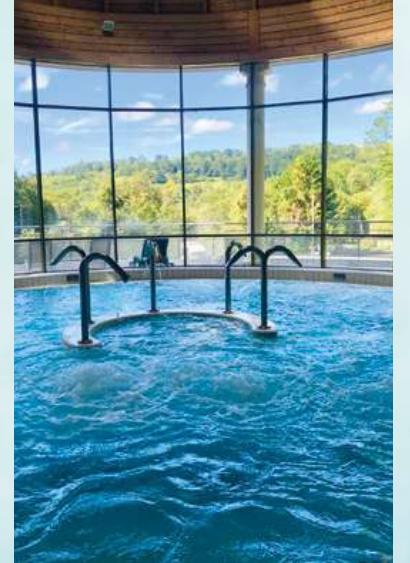
**Contacts : 05 62 39 33 32**  
[accueil@ledenvik.fr](mailto:accueil@ledenvik.fr)

 Sous une coupole en bois, les baigneurs peuvent profiter pleinement des bulles dans une eau à 33°: geyser, jacuzzi, nage à contre-courant, jets massants, lits à bulles dans un bassin de 120 m<sup>2</sup>. Autre spécificité du centre, le bain à vapeur viking. Un concept original qui allie hammam et douche glacée. Profitez des séances d'aquagym, aqua bike, relaxation avec des cours pour les femmes enceintes, cours bébés nageurs et initiation à la natation.

**BARÈGES (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
CIELÉO  
[www.cieleo-bareges.com](http://www.cieleo-bareges.com)

Vu de l'extérieur, avec son élégant dôme de verre qui surmonte une ronde à colonnade, Ciéleo évoque ces coupoles astronomiques d'où l'on observe les mystères du ciel. Un concept unique : le bien-être côtoie les sommets.

**Contacts : 05 62 92 68 02**  
[contact@cieleo-bareges.com](mailto:contact@cieleo-bareges.com)



 Ciéleo, extension des thermes de Barèges, se développe sur une superficie de 250m<sup>2</sup> avec bassin animé, jets, geysers, jacuzzi, hammam, solarium... Le tout complété par des soins personnalisés.

Découvrez nos tout nouveaux forfaits de récupération sportive, offrant une expérience complète comprenant un mini hammam individuel, un bain hydrotonic revigorant, une douche Écossaise apaisante, une séance de cryothérapie revigorante et un massage sportif professionnel.



**CASTÉRA-VERDUZAN (GERS)**  
SPA THERMAL  
[www.thermes-castera.fr](http://www.thermes-castera.fr)

Découvrez et appréciez "Le Spa des Campagnes". Pour quelques heures ou en séjour, vertus thérapeutiques de l'eau thermale et plaisirs aquatiques conjuguent leurs bienfaits et vous apportent apaisement et énergie, avant un nouveau plongeon dans la vie active.

**Contacts : 05 62 68 00 00**  
[accueil@thermes-castera.fr](mailto:accueil@thermes-castera.fr)



**CAUTERETS (HAUTES-PYRÉNÉES)**  
LES BAINS DU ROCHER  
[www.thermesdecauterets.com](http://www.thermesdecauterets.com)

Sur 2 500 m<sup>2</sup>, "Les Bains du Rocher" vous invitent à vivre une expérience de bien-être dans un cadre chaleureux et raffiné. Entre bassins intérieurs et extérieurs, bains à remous et lits à bulles, laissez-vous porter par les bienfaits des eaux thermales naturellement chaudes, tout en admirant les paysages majestueux de la montagne, quelle que soit la saison. Après une randonnée, une activité en plein air ou une journée de ski, ces instants de détente seront une parenthèse inoubliable. Parfaitement intégrés dans leur environnement naturel, Les Bains du Rocher vous offrent un véritable tête-à-tête avec la nature.

**Contacts : 05 62 92 14 20**- [accueil@bains-rocher.fr](mailto:accueil@bains-rocher.fr)

 L'institut de beauté des Bains du Rocher est un espace dédié à votre bien-être, où une large gamme de soins est proposée, pour elle et pour lui : modelages, soins du visage, soins du corps, épilations, bar à ongles, ... Des soins spécifiques pour sportifs, futures mamans ou à base d'eau thermale enrichissent l'offre, répondant à chaque besoin pour un moment de relaxation absolue.



**CRANSAC-LES-THERMES**  
(AVEYRON)  
SPA THERMAL  
[www.chainethermale.fr/cransac-les-thermes/forme-et-spa](http://www.chainethermale.fr/cransac-les-thermes/forme-et-spa)

Le Spa thermal des thermes de Cransac vous promet des moments de pleine détente, de bien-être et de soins attentifs dans un environnement naturel et revivifiant. Formules spa, soins thermaux ou encore soins du visage et modelages aux huiles essentielles sont réalisés dans une ambiance feutrée et tamisée.

**Contacts : 05 65 43 68 41**  
[cransaclesthermes@chainethermale.fr](mailto:cransaclesthermes@chainethermale.fr)





**LA CHALDETTE (LOZÈRE)**  
CENTRE DE BIEN-ÊTRE / SPA THERMAL  
[www.lachaldette.com](http://www.lachaldette.com)

La Chaldette est une station thermale située en plein cœur de l'Aubrac, à 1000m d'altitude dans un environnement exceptionnel. Au centre de bien-être / Spa Thermal : massages aux Huiles Essentielles Bio, massages au Thé d'Aubrac, aromathérapie, soins Esthétiques, soins d'Hydrothérapie, bassins actifs, sauna, Hammam, hydromassage en apesanteur, tisanerie Bio, solarium, espaces détente... Située à 200 m, la résidence thermale offre des hébergements tout confort pour profiter pleinement de votre séjour. Une évasion hors du temps, seul, en couple, entre amis...

Contacts : 04 66 31 68 00 - [chaldette@france48.com](mailto:chaldette@france48.com)

**LA PRESTE-LES-BAINS (PYRÉNÉES-ORIENTALES)**  
SPA THERMAL  
[www.chainethermale.fr/la-preste-les-bains/forme-et-spa](http://www.chainethermale.fr/la-preste-les-bains/forme-et-spa)

Le Spa Thermal vous accueille au cœur du Service Premier où règne une ambiance feutrée qui vous enveloppe comme un cocon. Cabines de soins individuelles, piscine d'eau thermale et salle de repos avec vue panoramique sur la vallée, linge douillet et un accueil personnalisé vous promettent ressourcement et bien-être en soins à l'unité, mais aussi, lors de forfaits à la demi-journée de programmes de remise en forme thématiques. L'Espace Beauté joue la carte de l'indépendance, à l'extérieur de la bâtisse. Dans cet espace intime et coquet, découvrez les Rituels Beauté Sothys qui marient gestes et extraits végétaux pour une parenthèse beauté nature.

Contacts : 04 68 87 88 60  
[laprestelesbains@chainethermale.fr](mailto:laprestelesbains@chainethermale.fr)

**LAMALOU-LES-BAINS (HÉRAULT)**  
SPA THERMAL  
[www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains/forme-et-spa](http://www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains/forme-et-spa)

Au cœur du spa thermal de Lamalou, profitez de soins à la fois toniques et relaxants pour libérer votre corps du stress et des tensions quotidiennes. Dans une bulle de sérénité, notre équipe vous guide vers un voyage où le corps s'apaise et l'esprit s'évade.

Contacts : 04 67 23 36 21  
[lamaloulesbains@chainethermale.fr](mailto:lamaloulesbains@chainethermale.fr)



**THERMES DES FUMADES (GARD)**  
LES BAINS ESPACE REMISE EN FORME  
[www.fumades.com](http://www.fumades.com)

Après presque trois ans de travaux, une nouvelle ère s'est ouverte pour les thermes des Fumades. Profitez d'un complexe offrant hôtel\*\*\*, espace détente aquatique et spa pour une parenthèse de bien-être et de sérénité. L'espace détente aquatique propose un flotarium de 15 m<sup>2</sup> rempli d'eau fortement salée, un bassin ludique d'environ 200 m<sup>2</sup> doté de banquettes à bulles, rivières à courant, cascade, un hammam et un sauna, des douches sensorielles... Cette « salle des bassins » plonge dans le parc attenant via de larges baies vitrées, offrant un paysage arboré propice au lâcher-prise. Elle permet également d'accéder à un bassin extérieur. Un spa complète l'offre en proposant une large gamme de soins beauté et modelages détente en partenariat avec Sothys.

Contacts : 04 66 54 08 08 - [info@fumades.com](mailto:info@fumades.com)



**LE BOULOU (PYRÉNÉES-ORIENTALES)**  
SPA THERMAL  
[www.chainethermale.fr/le-boulou/forme-et-spa](http://www.chainethermale.fr/le-boulou/forme-et-spa)

Institut de beauté, massages profonds et relaxants, salle de sport, atelier de cuisine diététique et un arsenal d'activités de bien-être vous permettront d'optimiser votre santé ainsi que votre mieux-être quotidien.

Contacts : 04 68 87 52 00

**LECTOURE (GERS)**  
SPA THERMAL VALVITAL  
[www.valvital.fr/Spa-Sejours/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure](http://www.valvital.fr/Spa-Sejours/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure)

Installé dans l'hôtel de Goulard, une demeure du XVIII<sup>e</sup> siècle magnifiquement rénovée, le spa thermal de Lectoure vous accueille dans un environnement d'exception. Les soins du corps et du visage vous apportent les vertus bienfaisantes uniques de l'eau thermale qui sublimera votre peau et vous apportera une relaxation totale !

Contacts : 05 62 68 56 00  
[lectoure@valvital.fr](mailto:lectoure@valvital.fr)



**LUCHON (HAUTE-GARONNE)**  
Thermes de Luchon.  
[www.thermes-luchon.fr](http://www.thermes-luchon.fr)

L'espace thermoludique « Ressources & Vous » de 2 800 m<sup>2</sup> en eau thermale se compose de deux bassins intérieurs, un jacuzzi, trois saunas, un tepidarium, un ciel de neige, un mur de glace, une fontaine de glace, six douches sensorielles, des banquettes chauffantes... À l'extérieur, le bassin de 120 m<sup>2</sup> en toit-terrasse et le solarium complètent l'offre. Autre atout de l'offre bien-être des thermes de Luchon dans le cadre du forfait « Ressources & Vous » : l'accès au célèbre vaporarium, hammam naturel unique en Europe. Le dernier espace des Thermes de Luchon a ouvert ses portes en décembre 2024. Il s'agit d'un spa de huit cabines de soins esthétiques (dont un duo), un hammam, un jacuzzi, un sauna naturel, trois douches sensorielles et une banquette chauffante. La carte de soins est proposée en partenariat avec la marque Sothys.

Contacts : 05 61 94 52 52  
[contact@thermes-luchon.fr](mailto:contact@thermes-luchon.fr)



**LUZ-SAINT-SAUVEUR**  
(HAUTES-PYRÉNÉES)  
LUZÉA  
[www.luzea.fr](http://www.luzea.fr)

Luzéa vous accueille dans un décor superbe fait de marbre, verre et mosaïques incrustées de pierres colorées. Entièrement dédié à votre bien-être, Luzéa mêle ainsi architecture néo-classique et modernité des infrastructures, tout en vous offrant la sensation magique de flotter entre terre et ciel.

**Contacts : 05 62 92 81 58**  
[thermes@luz.org](mailto:thermes@luz.org)

 Un espace de balnéothérapie ouvert à tous, pour profiter en toute liberté de l'ensemble des installations : piscine, jacuzzi, sauna, hammam oriental, banquettes de marbre chauffantes (sauna et hammam réservés aux plus de 15 ans).



**MOLITG-LES-BAINS** (PYRÉNÉES-ORIENTALES)  
SPA THERMAL  
[www.chainethermale.fr/molitg-les-bains/forme-et-spa](http://www.chainethermale.fr/molitg-les-bains/forme-et-spa)

Face aux neiges éternelles du Mont Canigou, un domaine exotique et méditerranéen. Surplombant le Lac de la Castellane, les Thermes de Molitg ouvrent sur 1 700 m<sup>2</sup> d'espace de soins à l'atmosphère douce et feutrée. Sa piscine panoramique est comme blottie dans une serre accrochée à la cime des arbres.

La première richesse de la station, c'est son précieux plancton thermal : utilisé en dermocosmétique, il présente d'étonnantes propriétés cicatrisantes, apaisantes et régénérantes sur l'épiderme.

**Contacts : 04 68 05 44 40**  
[molitglesbains@chainethermale.fr](mailto:molitglesbains@chainethermale.fr)



**RENNES-LES-BAINS** (AUDE)  
ESPACE FORME  
[https://vital-aude.com](http://vital-aude.com)

Dans un cadre de verdure, cité thermale en haute vallée de l'Aude, la piscine extérieure d'eau thermale est naturellement chaude. Vous bénéficiez d'un accès au Spa dès l'achat d'une prestation de bien-être. La résidence de tourisme La Reine propose des studios meublés avec accès à la piscine, sauna, hammam et salle de sport avec ses équipements. Découvrez nos séjours de bien-être, avec massages, modelages, soins esthétiques, sophrologie et réflexologie dans un environnement magnifique.

**Contacts : 04 68 74 71 00**  
[contact@thermes-renneslesbains.fr](mailto:contact@thermes-renneslesbains.fr)

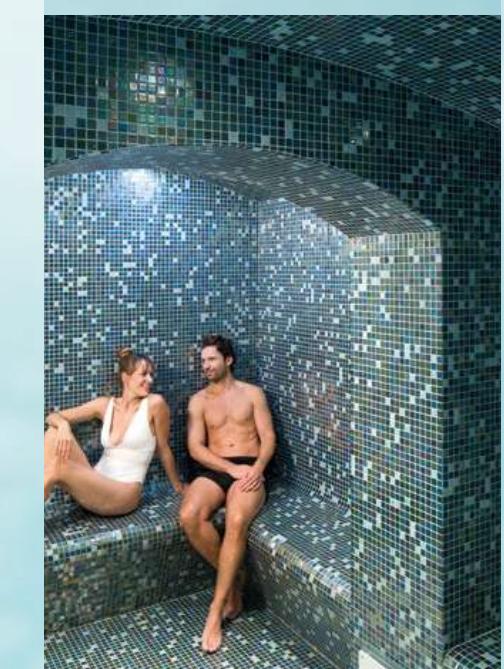


**SAINT-LARY SOULAN**  
(HAUTES-PYRÉNÉES)  
SENSORIA RIO ET SPA THERMAL  
VALVITAL  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

Plongez dans un univers intime et chaleureux entre ombre et lumière. Vivez une expérience singulière de soin et de lâcher-prise, poussez la porte du Spa Thermal Valvital Saint Lary Soulan et laissez vos sens vous guider. Découvrez des soins prodigieux, des gestes intenses : les sens prennent le pas sur la pensée, et la connexion avec sa nature profonde opère. Réputée pour ses bienfaits, l'eau de Saint-Lary est une eau de source naturelle bicarbonatée calcique, faiblement minéralisée, elle est idéale pour se détendre grâce aux soins experts : bains hydromassants ou à microbulles, douches à affusion et hydrojet...

**Contacts : 05 62 40 71 71**  
[saintlary@valvital.fr](mailto:saintlary@valvital.fr)

 Eté comme hiver, le Sensoria Rio vous permet de découvrir les joies des tourbillons et des geysers... Profitez des lits à bulles, des jets massants, des cols de cygnes et du jacuzzi face à un panorama exceptionnel. Profitez des 2 bassins extérieurs de 50 m<sup>2</sup> et 100 m<sup>2</sup> avec une vue imprenable sur les Pyrénées.

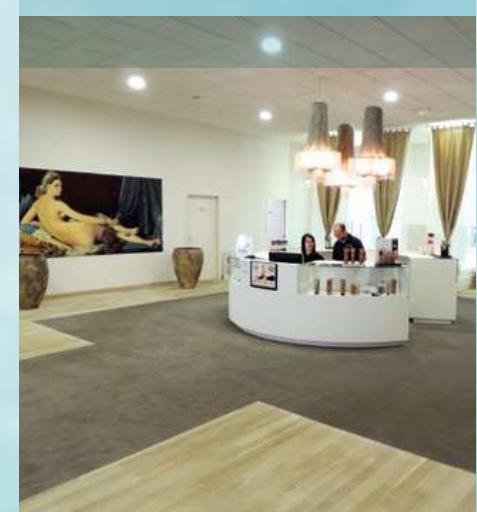


**SALIES-DU-SALAT** (HAUTE-GARONNE)  
SALINEA SPA  
[https://opyrenees.fr/salinea-spa-thermal-salies-du-salat/](http://opyrenees.fr/salinea-spa-thermal-salies-du-salat/)  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

Réputés pour leurs eaux riches en sel, le spa des Thermes de Salies-du-Salat combine quatre cabines de soins et un espace aquatique avec hammam, jacuzzi, sauna et salle de fitness. Chacun peut ici, dans cet environnement apaisé et luxueux, guidé par une équipe à l'écoute, élaborer sur mesure ses soins de bien-être (soins du visage, du corps, modelages, hypnose, réflexologie, shiatsu, watsu, yoga...).

**Contacts : 05 62 01 50 90**  
[accueil@salinea-spa.com](mailto:accueil@salinea-spa.com)

 Dans un environnement apaisé et luxueux, le spa de Salies-du-Salat combine à la fois un espace aquatique avec aqua-gym, aqua-bike, watsu, sauna, hammam, jacuzzi et détente dans une eau salée à 32° et un espace bien-être avec ses quatre cabines dont une double.



**USSAT-LES-BAINS** (ARIÈGE-PYRÉNÉES)  
REMISE EN FORME THERMALE  
[www.thermes-ussat.fr](http://www.thermes-ussat.fr)

A la carte, à la journée ou à la semaine, nous vous concoctons un programme sur mesure parfaitement adapté à vos besoins. Le cadre et la composition unique de l'eau d'Ussat-les-Bains seront vos précieux alliés bien-être et sérénité.

Ses caractéristiques physico-chimiques sont uniques : sulfatée, calcique et magnésienne ; après une remontée de plus de 1000m, elle jaillit à 59°.

**Contacts : 05 61 02 20 20**  
[contact@thermes-ussat.fr](mailto:contact@thermes-ussat.fr)



**VERNET-LES-BAINS**  
(PYRÉNÉES-ORIENTALES)  
ESPACE BIEN-ÊTRE  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

Prolongez l'effet relaxant des soins thermaux dans notre spa thermal. Sauna, hammam, jacuzzi et piscine vous attendent pour un moment de relaxation au cœur des Pyrénées Orientales. Vous pourrez également bénéficier du savoir-faire de notre masseuse bien-être en vous faisant chouchouter avec un modelage, un massage ou un soin du visage. Vous pourrez également profiter d'animations, de séances d'aquagym deux fois par jour ainsi que d'un pot d'accueil chaque semaine en partenariat avec les forces vives de Vernet-les-Bains.

**Contacts : 04 68 05 52 84**  
[spa.vernet@valvital.fr](mailto:spa.vernet@valvital.fr)





[www.occitanie-thermale.com](http://www.occitanie-thermale.com)



[voyage-occitanie.com](http://voyage-occitanie.com)

SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)

64, rue Alcyone • CS 79507  
F - 34960 Montpellier Cedex 2

## SITE DE TOULOUSE

15, rue Rivals · CS 78543  
F · 31685 Toulouse Cedex 6



## #VoyageOccitanie



Cofinancé par  
l'Union européenne

