

L'eau et les bains



Les bains font partie des traitements externes des Soins de chaleur®, tout comme les effleurages rythmiques et les enveloppements.

L'eau est porteuse de la Vie

Elle rencontre la globalité de la personne. C'est sa dynamique et ses mouvements que nous rencontrons dans les bains.

Les bains, selon la substance dispersée et selon les gestes que fait le praticien, peuvent apaiser et soulager, soutenir et dynamiser.

L'emmaillotage qui suit dans le temps de repos permet au processus de Chaleur d'opérer.

Ils soutiennent l'Être et équilibrent le système immunitaire.

Ils s'adressent au corps, à l'âme et l'esprit.

C'est une thérapeutique peu connue en France.

Elle fait pleinement partie des accompagnements en Allemagne en Suisse et en Grande-Bretagne, dans les établissements ou chez des praticiens indépendants.

Anne Garrigues, a été formée par Sabine Gerber en 2024 et 2025 avec l'équipe des soignantes de la maison des Soins de Chaleur à St Chef (38).

Elle est heureuse de proposer à Grenoble ces soins magnifiques.

Ils se déroulent à Jardin & Mouvement, dans la salle conçue pour la baignoire.



Comment se déroule le bain ?

Il commence par un l'accueil pour définir la substance et le type de bain.

On dynamise l'eau ensemble pour lui redonner son mouvement et sa vie.

Puis le temps d'immersion et de soin se déploie, avec des gestes calmes et présents.

Et pour finir le long temps de repos, emmaillotté.

En tout, il dure environ 2h.



Pour quelle raison venir faire des bains ?

Pour se déposer, être rencontré par l'eau.

Pour des douleurs articulaires et musculaires, l'arthrose et les rhumatismes.

Pour la fatigue profonde, pour la dépression et le burn out.

Pour des difficultés de sommeil, le stress et l'agitation.

Pour des troubles menstruels, gynécologiques.

Pour des pathologies chroniques.

En accompagnement oncologique.



Quelles substances utilise-t-on ?

Des huiles avec macération de plante (arnica, rose, mélisse, romarin, ...)

Des infusions de plantes (prêle, camomille, chêne, tilleul, ortie, épilobe...)

Des sels (marin ou gemme)



Anne Garrigues pratique 5 bains différents :

- Le bain de Jung avec des brosses
- Le bain rythmique de friction avec des gants de sisal
- Le bain rythmique de brossage
- Le bain rythmique à lemniscates, sans toucher la personne
- Le bain rythmique de vagues avec des gants de sisal

Chacun correspond à des besoins différents.

Le rythme des bains

On peut toujours découvrir un bain dans toutes ses dimensions.

Toutefois, si on cherche des changements, les bains se pratiquent en série, avec une fréquence et une régularité adaptée.

On commence par 2 bains hebdomadaires, puis un bain par semaine régulier.

En entretien, un bain mensuel suffit.

Une série de 9 bains est idéale. En général, à partir de 5 bains, les effets se font sentir.

Les tarifs

Un bain à l'unité est à 80 €

Une série de 5 bains à 350 €

Une série de 9 bains à 500 €

(Un règlement en liquide est possible à un tarif plus abordable)



Les gorges du Furon, Sassenage