Guide

THERMAL

3 MARS AU 25 OCTOBRE 2025

À la découverte de vos ressources naturelles

Thermes Spa thermal
Digne les Bains
HAUTE PROVENCE

L'établissement thermal et sa Région

Digne-les-Bains, Préfecture des Alpes de Haute-Provence située à 600 m d'altitude au cœur de l'Unesco Geoparc. De nature généreuse propice à l'épanouissement du corps, la Haute Provence vous invite à une découverte permanente : terres noires, champs de lavande, lacs (Sainte-Croix-du-Verdon, Serre-Ponçon).
Depuis le sommet de l'Estrop à 2961 m d'altitude en Haute-Bléone jusqu'aux reliefs plus doux du Verdon, des environs de Digne-les-Bains ou de la Durance, la Haute-Provence se laisse sillonner par une infinité de chemins balisés, au rythme de chacun dans des espaces splendides et préservés.

La ville bénéficie de conditions climatiques exceptionnelles :

- la chaleur et la lumière du climat méditerranéen,
- la fraîcheur des nuits du climat Alpin,
- un ensoleillement maximum caractéristique des plateaux des Préalpes.

Les sources thermales de Digne-les-Bains, connues depuis l'époque Gallo-Romaine, jaillissent à 655 m d'altitude, au pied de la falaise de Saint-Pancrace, situées sur la rive droite du Torrent « Les Eaux Chaudes ».

L'établissement thermal, bien abrité des vents par les reliefs des massifs avoisinants, est éloigné d'environ 3 km du centre-ville.

Avis curistes

« Nous sommes fidèles puisque nous aimons l'ambiance familiale de ces thermes. Les curistes ont le contact facile et le personnel est très agréable »

« Qualité en tous points + soins très efficaces »

« Personnel et soins très pro. Le + de Digne, l'ORL TB et les massages, les kinés au top. »

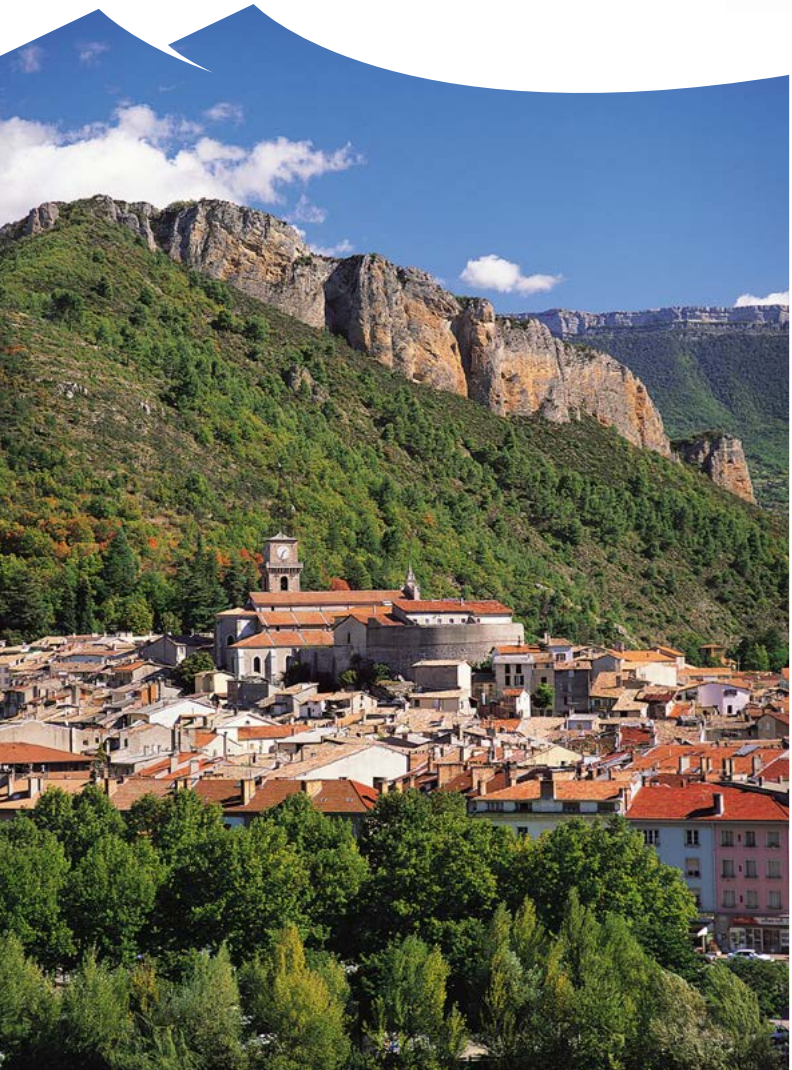
Composition des eaux

Paramètres	Unités	OPHELIA
Température	°C	50,5
pH	-	6,7
Chlorure	mg/l	3060
Sodium	mg/l	2237
Soufre	mg/l	886
Sulfate	mg/l	2720
Calcium	mg/l	641
Potassium	mg/l	65,9
Conductivité	µS/cm	12350
Débit	m^3/h	40

L'eau thermale de Digne-les-Bains est une eau chlorurée, sulfurée et sodique. Sa minéralisation est importante, ainsi qu'en témoignent les taux respectifs de chlorures, sulfates, calcium et sodium. La constance de sa composition garantit son origine profonde. Elle émerge à 50°C.

L'eau thermale provient du forage Ophélia (870 m de profondeur) situé au-dessus de la falaise calcaire du Jurassique inférieur.

« L'eau thermale de Digne-les-Bains réunit la quasi-totalité des éléments chimiques recherchés pour leurs bienfaits thérapeutiques. »



Sommaire

4-5 Ma cure thermale en Rhumatologie

6-7 Ma cure thermale en ORL

8-9 Mes mini cures et activités santé

10 Réserver ma cure

11 Les préparatifs de ma cure

12 Mon arrivée en cure

13 Ma cure au quotidien

14 Le Spa de Haute-Provence

15 À découvrir durant mon séjour

Ma cure thermale en rhumatologie

Cure thermale 18 jours

Prise en charge par la Sécurité Sociale

Les indications

Les pathologies les plus courantes traitées à Digne les Bains :

- L'arthrose dans toutes ses formes douloureuses et invalidantes et dans toutes ses localisations *(rachis, coxarthrose, gonarthrose, rhizarthrose et toute polyarthrose y compris les troubles de la marche et restriction de mobilité).*
- Les névralgies et radiculalgies des membres *(sciatiques, crurales, cervicobrachiales).*
- Les rhumatismes inflammatoires en dehors de toute poussée évolutive *(polyarthrites rhumatoïdes, pelvispondylites rhumatismales, rhumatismes psoriasiques).*
- Les rhumatismes abarticulaires *(périarthrites scapulo-humérales).*
- Les polyentésites (pathologies tendineuses) et fibromyalgies.
- Les séquelles de traumatismes *(ankyloses, algodystrophies, arthroses post-traumatiques, accidents de la circulation, traumatologies du sport).*
- Les arthropathies métaboliques en dehors des poussées aiguës *(goutte et chondrocalcinose).*
- Les séquelles de chirurgie orthopédique et de la colonne vertébrale.
- Les séquelles de rhumatismes infectieux.

Les contre-indications

Insuffisance respiratoire ou cardiaque, mucoviscidose (pour les bronches), reflux gastro-oesophagien (pour les pharyngites chroniques), tuberculose, affections aiguës et poussées d'atteintes articulaires, maladie de Paget, cancers, déficience immunitaire...

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

Les soins

APPLICATION DE BOUE LOCALE MULTIPLE

Le traitement par la boue ou fangothérapie se fait en cabine individuelle sous forme d'applications locales (à usage unique).
La boue thermale de Digne-les-Bains, est une argile mélangée à l'eau thermale à 48 °C.
Elle a une action antalgique sédative qui favorise la récupération des amplitudes articulaires et la vasodilatation. Celle-ci facilite la pénétration transcutanée des éléments actifs de l'eau thermale.

BAIN EN BAIGNOIRE AVEC AÉROBAIN, OU DOUCHE EN IMMERSION

Bain en baignoire individuelle avec douche en immersion à 37°C.
Vous serez massé(e) par des jets qui vous procureront une relaxation des zones douloureuses et une stimulation de la circulation sanguine.
Bain général en baignoire avec diffusion d'air pulsé au fond de la baignoire. Vous serez massé(e) par des bulles qui vous procureront une stimulation de la circulation sanguine, une relaxation musculaire et un drainage lymphatique des membres inférieurs.

BAIN EN PISCINE

Ce soin collectif est réalisé dans une eau thermale à 33°C où vous réaliserez une série de mouvements mobilisant les différentes articulations.
Ce soin améliore la mobilité, réduit les tensions et permet de se relaxer.

DOUCHE GÉNÉRALE AU JET, DOUCHE LOCALE AU JET À PRESSION VARIABLE

Un jet d'eau à pression variable (percutante ou baveuse), permet un massage de l'ensemble des chaines musculaires ou d'une zone déterminée par le médecin.
Ce soin favorise la circulation sanguine et soulage les douleurs musculaires et articulaires.

DOUCHE DE FORTE PRESSION SOUS IMMERSION EN PISCINE

Bain en piscine accompagné d'hydromassages puissants administrés en piscine sous la surveillance d'un agent thermal.
Ce soin a un effet myorelaxant.

DOUCHE PÉNÉTRANTE

Allongé à plat ventre sur une table de soin, une rampe d'eau thermale équipée de jets est placée à l'horizontale, afin de procurer un massage léger du rachis lombaire et des membres inférieurs.
Ce soin favorise la circulation sanguine et le retour veineux.

MASSAGE SOUS L'EAU THERMALE

Le massage sous l'eau est pratiqué par un kinésithérapeute DE.
Celui-ci effectuera un massage localisé sous une pluie d'eau thermale à 37°C, selon l'ordonnance du médecin.
Ce soin permet de diminuer les contractures musculaires et favorise la mobilité articulaire.

Les bénéfices :

Cette cure en Rhumatologie vous apportera plusieurs bénéfices tout au long de l'année :

- Sédation de la douleur et de l'inflammation articulaire sous-jacente.
- Diminution des gonflements articulaires.
- Diminution de la consommation médicamenteuse et notamment des anti-inflammatoires.
- Récupération des amplitudes articulaires et amélioration de la motricité.
- Effet retardateur sur une éventuelle intervention chirurgicale.
- Accélération de la récupération physique post-opératoire.
- Amélioration globale de la qualité de vie.

Ma cure thermale
en ORL Voies Respiratoires

Cure thermale 18 jours

Prise en charge par la Sécurité Sociale

Les indications

Les pathologies les plus courantes traitées à Digne les Bains :

Nez

- Rhinites *(chroniques, hypertrophiques ou atrophiques, mucopurulentes ou allergiques)*
- Rhinopharyngites chroniques ou à répétition
- Sinusites chroniques ou à répétition

Gorge

- Pharyngites chroniques
- Amygdalites et angines à répétition
- Laryngites chroniques

Oreilles

- Catarrhe tubaire et otites séreuses
- Otites à répétition
- Otites suppurées chroniques
- Surdité de l'oreille moyenne

Bronches

- Trachéobronchites et trachéites
- Bronchites chroniques
- Asthme infectieux
- Dilatation bronchique
  Pré et post-opératoire
- Tympanoplasties
- Rhinoplasties
- Amygdalectomies

Les contre-indications

Insuffisance respiratoire ou cardiaque, mucoviscidose (pour les bronches), reflux gastro-œsophagien (pour les pharyngites chroniques), tuberculose, affections aiguës et poussées d'atteintes articulaires, maladie de Paget, cancers, déficience immunitaire...

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

Les soins

L'IRRIGATION NASALE

Ce soin se pratique à l'aide d'une pipette ou d'un embout olivaire, il permet le lavage des sécrétions des cavités nasales et sinusiennes en faisant circuler de l'eau thermale d'une cavité vers l'autre via le cavum.

LA PULVÉRISATION

Son action cible le pharynx par la projection de fines particules dans la cavité buccale par l'intermédiaire d'un embout.

HUMAGE

Inhalation individuelle d'un brouillard composé de gouttelettes de grosseur variable. Le humage permet l'irrigation des muqueuses, du pharynx et des fosses nasales.

L'INHALATION COLLECTIVE

Ce soin permet d'agir sur les muqueuses dans leur ensemble en les exposant à une atmosphère saturée en vapeurs thermales.

LE GARGARISME

Cette méthode met en contact une partie de la muqueuse pharyngée avec l'eau thermale. En imprimant au liquide un mouvement vibratoire par émission vocale, il réalise un brassage des mucosités, un nettoyage en surface et une action sur la circulation locale.

L'AÉROSOL SIMPLE ET SONIQUE

Il permet une fragmentation des particules à l'échelon moléculaire de l'ordre du micron. Son indication est donc très large et son action efficace sur l'ensemble de l'arbre respiratoire jusqu'aux alvéoles pulmonaires.
L'adjonction d'une vibration sonique augmente la pénétration des micros gouttelettes.

LA RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE

La kinésithérapie respiratoire collective apporte un indispensable complément aux soins thermaux. Ce soin a pour objectif de travailler la respiration dans sa globalité.

D'autres soins peuvent être prescrits par votre médecin thermal :

- Bain + aérodrain
- Douche pénétrante
- Douche local au jet

Les bénéfices :

Cette cure en ORL - Voies Respiratoires vous apportera plusieurs bénéfices tout au long de l'année : l'objectif principal est la réhabilitation des fonctions naturelles de la muqueuse respiratoire et la prévention des récidives. Les effets sont principalement de trois ordres :

Mécanique

- Nettoyage en profondeur des sécrétions stagnantes et de l'excès de mucus.
- Élimination des amas caséeux encombrant les cryptes amygdaliennes.
- Reprise de l'activité des cils vibratiles.

Histochimique :

- Décongestion et revitalisation de la muqueuse respiratoire.
- Fluidification des sécrétions.
- Facilitation des expectorations.

Immunologique :

- Stimulation des réactions immunologiques et antihistaminiques.

Forfait découverte

Quatre soins thermaux :

- Application de boue
- Bain bouillonnant avec aérobain
- Douche pénétrante
- Douche de forte pression sous immersion en piscine

60 €

Mes mini-cures

Fournir un certificat médical de non contre-indication aux soins thermaux de moins d'un mois.

Les mini-cures

Afin de bénéficier des bienfaits de l'eau thermale, nous vous proposons nos mini cures en Rhumatologie ou en ORL - Voies Respiratoires. Ces prestations n'entrent pas dans le cadre de la cure thermale conventionnée.

La mini-cure en rhumatologie

Pour tous ceux qui ne disposent pas de 3 semaines pour la cure, pour les accompagnant(e)s de curiste...

- 4 soins thermaux (hors soins de kinésithérapie) chaque matinée sur 3 ou 6 jours
  - Bain en baignoire avec aérobain ou douche en immersion
  - Application de boue locale multiple
  - Douche de forte pression sous immersion en piscine
  - Douche pénétrante
- 1 entrée espace aqualudique.

Tarif de 180 € *pour 3 jours de soins.* ***Tarif de 350 €**** *pour 6 jours de soins. Tarifs hors soins de kinésithérapie. * Fournir un certificat médical de non contre-indication aux soins thermaux de moins d'un mois. Tarifs non soumis au remboursement par la S.S., hors hébergement. Peignoir et serviette fournis chaque jour.*

La mini-cure en ORL Voies respiratoires

Pour tous ceux qui ne disposent pas de 3 semaines pour la cure, pour les accompagnant(e)s de curiste...

- 6 soins thermaux (hors soins de kinésithérapie) chaque matinée sur 6 jours
  - Irrigation nasale
  - Pulvérisation
  - Humage
  - Gargarisme
  - Aérosol simple
  - Aérosol sonique
- 1 entrée espace aqualudique.

Tarif de 230 € *pour 6 jours de soins. Tarifs hors soins de kinésithérapie. Fournir un certificat médical de non contre-indication aux soins thermaux de moins d'un mois. Tarifs non soumis au remboursement par la S.S, hors hébergement.*

La mini-cure Sérénité

Une cure spécifique pour libérer vos tensions liées au stress (de la vie quotidienne ou du surmenage, ...).

Des soins naturels pour vous aider à lâcher-prise et soulager vos douleurs musculaires. Des activités qui vous permettront de vous reconnecter à l'essentiel dans un environnement préservé et unique. Une véritable parenthèse dédiée au mieux-être.

- 3 soins thermaux (hors soins de kinésithérapie)
  - 6 Applications de boue locale multiple
  - 6 Bains en baignoire avec aérobain ou douche en immersion
  - 3 Bains en piscine / 3 douches de forte pression sous immersion en piscine
- 1 massage de bien-être de 20 min 100% personnalisé
- 2 ateliers santé : sophrologie/relaxation, outils de gestion du stress

***Tarif : 350 € les 6 jours** **

La cure fibromyalgie

En complément de la cure en Rhumatologie, des sessions spécifiques sont organisées pour les personnes atteintes de fibromyalgie (hors prise en charge). Ateliers proposés sur 18 jours. Les objectifs sont d'analyser, de comprendre, de soulager sa douleur, d'améliorer les symptômes périphériques (sommeil, stress, anxiété…).

- Séance de sophrologie/relaxation
- Atelier : Outils de gestion du stress
- Groupe de parole
- Séances de relaxation en piscine
- Séance de gym douce

Dates 2025 : nous contacter

Les ateliers santé

L'atelier sophrologie/relaxation

Cet atelier permet de bénéficier d'une heure de détente corps-esprit par des séances à thèmes afin de prendre conscience de l'instant présent et de se sentir plus détendu.

L'atelier outils gestion du stress

Cet atelier permet à l'aide d'exercices simples basés sur la respiration et des techniques psycho-corporelles, de mieux faire face au stress, voire de le faire disparaître, et de retrouver un quotidien apaisé et serein.

Réserver ma cure

Voici les différentes démarches à effectuer pour préparer votre séjour à l'établissement thermal de Digne-les-Bains.

1

Mon médecin traitant ou spécialiste s'il le juge opportun me remplit le formulaire de demande de prise en charge par les Caisses Primaires.
Il précise :

- La ou les orientations thérapeutiques
- La station de Digne-les-Bains
- Le taux de prise en charge

2

J'adresse ce document à ma caisse d'affiliation. En retour, je reçois des documents de ma caisse (2 ou 3 volets). Le volet 1 pour la prise en charge du médecin de cure, le volet 2 pour la prise en charge de mes soins de cure à 100 % ou 65 % et selon mes ressources un volet 3 pour la prise en charge des frais de transport et d'hébergement.

3

Je réserve mon hébergement : soit à l'hôtel thermal (Richelme) page 11
soit à partir du guide de l'office de tourisme. Celui-ci reprend l'ensemble des meublés, hôtels, campings, villages de vacances, résidences de tourisme ou sur le
www.dignelesbains-tourisme.com

4

Je réserve mes dates de cure par courrier (fiche de réservation à remplir), par téléphone ou sur le site internet. Ma réservation ne sera validée qu'accompagnée d'un acompte. Il est inutile d'attendre l'arrivée de votre prise en charge pour effectuer votre réservation.

5

Je prends rendez-vous avec un médecin thermal de la ville de Digne-les-Bains qui me prescrira les soins à réaliser durant ma cure et qui effectuera un suivi durant mon séjour (liste sur demande).

COMPLÉMENT TARIFAIRE

Depuis le 1er mars 2014, l'article L162-39 du code de la Sécurité Sociale prévoit que la Convention signée avec l'Assurance Maladie fixe, pour chaque forfait de soin, d'une part un Tarif-Forfaitaire de Responsabilité (TFR) qui constitue la base de remboursement sur laquelle est appliqué le taux de prise en charge par l'Assurance Maladie et, d'autre part, un Prix Limite de Facturation (PLF). La différence entre le TFR et le PLF constitue un complément tarifaire réactualisé chaque année. En sont exempts uniquement les bénéficiaires de l'ACS, seulement sur justificatifs.

Le Richelme

04.92.32.32.92
31 avenue des thermes
04000 Digne-les-Bains

Pour un séjour en cure en toute sérénité, l'hôtel «Le Richelme» vous propose un hébergement au calme à côté de l'établissement thermal avec accès direct à la cure.

Prix à partir de :
478.50 €/semaine en PC
410,30 €/sem en DP

Ouverture le 9 mars 2025.

Les préparatifs de ma cure

Voici la liste des éléments à ne pas oublier avant de partir en cure

- **L'accord de prise en charge** de ma caisse d'affiliation (2 ou 3 volets).
- Ma **carte d'assuré social** et attestation de carte vitale.
- La **confirmation de réservation** envoyée par les Thermes de Digne-les-Bains.
  Pour les bénéficiaires de l'ACS : l'attestation à jour
- Mes **accessoires de cure** : maillots de bain, sandalettes, bonnet de bain, éventuellement, appareil ORL individuel. Peignoir et serviette sont fournis par l'établissement pendant votre cure.
  À noter : en cas de besoin, les accessoires sont en vente à la boutique.
- Mon **dossier d'hébergement** (adresse, dates, plan, téléphone).
- Ne pas oublier le **rendez-vous** avec mon médecin thermal !
- Pour toutes activités complémentaires un certificat de non contre-indication aux soins thermaux.

Mon arrivée
en cure

Dès mon arrivée…

J'ai rendez-vous avec mon médecin thermal à son cabinet en ville

Je n'oublie pas mon dossier médical, ma prise en charge et un moyen de paiement, les médecins thermaux n'assurant pas le tiers payant.

Le 1er jour de mes soins

Je me présente à l'accueil thermal, dans le hall des Thermes, muni de :

- ma confirmation de réservation
- ma prise en charge
- mon ordonnance médicale
- un moyen de paiement

Le règlement de ma cure

Les Thermes de Digne les Bains pratiquent le tiers payant partiel ou intégral dans la majorité des cas (sauf pour les prises en charge délivrées par les organismes avec lesquels nous n'avons pas de convention). **Un calendrier de cure** récapitulant tous mes horaires de soins me sera remis par l'hôtesse. **Ne le perdez pas!** Il vous sera demandé tous les jours pour accéder aux différents services de soin.

Important

Le règlement du ticket modérateur ainsi que du complément tarifaire vous sera demandé le premier jour de cure.

Ma cure
au quotidien

MES SOINS

- Je me présente en rhumatologie au vestiaire 20 minutes avant le début de mon 1er soin.
- En cas d'arrêt de cure*, pour des raisons médicales, je m'adresse à une hôtesse qui régularisera mon dossier.
- L'infirmière est à ma disposition en cas d'urgence. Les personnes qui ne disposent pas d'une autonomie suffisante pour effectuer seules leur cure peuvent prendre toutes les dispositions personnelles pour se faire accompagner par une personne valide pendant les trois semaines de soins.

un arrêt de cure de plus de 48h entraine l'arrêt du tiers payant (vous aurez à faire l'avance des jours effectués).

MES DÉPLACEMENTS

Pour mes déplacements, je profite du tarif préférentiel de 15€ durant les trois semaines sur l'ensemble du réseau des Transports Urbains Dignois.

MON LINGE DE CURE

- Il me sera fourni quotidiennement par les Thermes : un peignoir et un drap de bain.
- je peux également louer un peignoir supplémentaire, au tarif de 30 € pour les trois semaines de cure.

EN FIN DE CURE

Une attestation de cure me sera délivrée le 18e jour après mes soins, à l'accueil thermal. Elle me servira à me faire rembourser les 35% (ticket modérateur) par ma mutuelle.

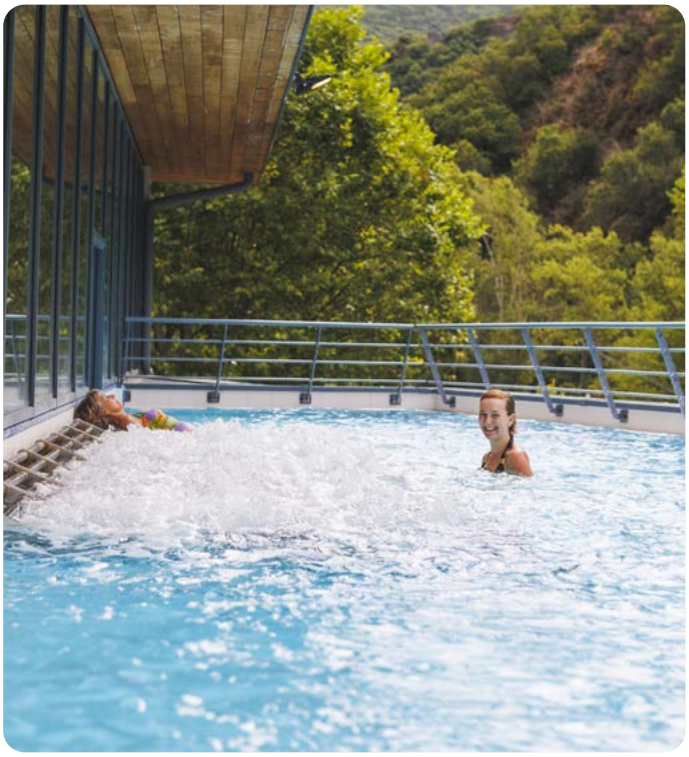
Le médiateur du thermalisme

Pour tout litige ne concernant pas une prestation de santé prescrite par un médecin, le médiateur du thermalisme peut être saisi sur le site **www.mediateurduthermalisme.org** ou par voie postale à l'adresse suivante :

Monsieur Daniel BOULIN
Mediateur du thermalisme
113 route de Moliets
40140 AZUR

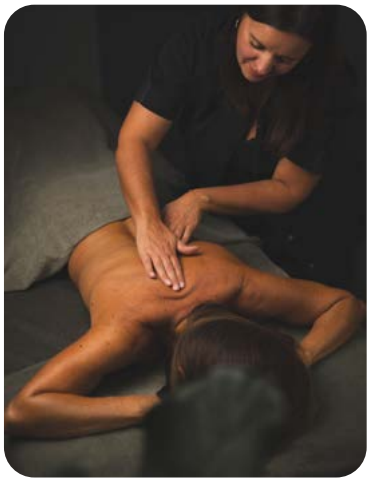
Le Spa Thermal de Haute-Provence

La parenthèse bien-être…
Tél : 04 92 32 58 46
Mail : contact@spadehauteprovence.com
www.spadehauteprovence.com



Notre espace Aqualudique

Ce lieu dédié à la détente vous propose de découvrir l'espace Aqualudique, hammam, sauna, solarium, bassins romains.

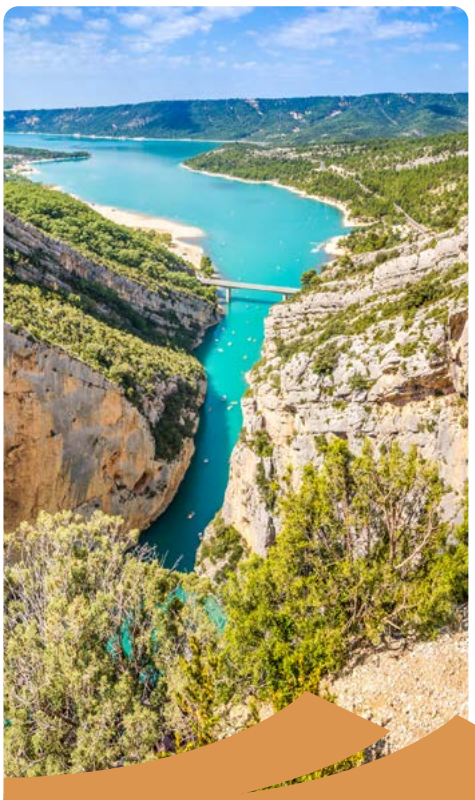


Notre carte de soins

Avec nos deux partenaires Sothys et Origine venez découvrir nos soins du corps et du visage, nos massages de bien-être

Offres spéciales curistes :

- 20 % de remise sur l'accès aqualudique
- 10% de re mise sur les soins à l'unité.



Culture & Patrimoine

Musée Promenade

Parc ombragé où sentiers et ruisseaux se croisent, où cascades et œuvres d'art se rencontrent.

Dalle aux ammonites

Ce fond marin du Jurassique regroupe sur 320 m² plus de 1500 fossiles et principalement des ammonites de l'espèce coroniceras multicostatum.

Alexandra David Néel

Visite de la demeure d'Alexandra David Néel, femme de lettres, grande exploratrice qui posa ses valises à Digne-les-Bains en 1928.

Nature & sport

Randonnée pédestre

Partez à la découverte de la Haute Provence par des sentiers balisés. De la promenade au grand trek, chacun trouvera la trace adaptée à son niveau et à ses envies.

VTT et cyclotourisme

s'apprécient le long de nombreux itinéraires. La variété des circuits est adaptée à tous les niveaux de pratique. La Haute Provence fait partie du plus grand domaine VTT de France.

Golf

un parcours d'exception au coeur de la nature. parcours 18 et 6 trous.

Via Ferrata

Entre randonnée et escalade, ce sport consiste à progresser, en toute sécurité, sur une paroi rocheuse à l'aide d'équipements spécifiques.

Balades & lacs

Au cœur de l'UNESCO Geoparc de Haute-Provence, le dépaysement commence par un parfum de lavande aux notes enivrantes qui vous conduit jusqu'à la capitale historique du brin bleu.
C'est au fil de l'eau que la Haute Provence va se dévoiler depuis les thermes de Digne-les-Bains jusqu'au lac du Verdon en passant par la vallée de la Durance.
Laissez-vous porter et faites le plein de nature.
Découvrez les différentes balades et lacs (Lac de Sainte Croix, Serre-Ponçon, Castillon) à proximité du Pays Dignois

Office de Tourisme
de Digne-les-Bains
www.dignelesbains-tourisme.com
Tél : 04 92 36 62 62

ACCÈS

Route

- De Grenoble, RN 75, dir Sisteron (180 km)
- De Marseille, autoroute Val de Durance (A51) jusqu'à Peyruis, direction Digne les Bains.
- De Marseille par la RN 96 (145 km)
- De Nice par la RN 202 (140 km)

Train

- Au départ de Paris en TGV jusqu'à la gare de l'Arbois (Aix en Provence) puis correspondances en car jusqu'à Digne les Bains.
- Au départ de Nice, « le train des Pignes » vous conduira jusqu'à Digne les Bains.
- Au départ de Marseille, prendre le train jusqu'à St-Auban, puis autocar jusqu'à Digne les Bains.

Bus

Principales lignes au départ de Digne les Bains :
Aix/Marseille, Nice, Gap, Grenoble, Barcelonnette, Forcalquier/Avignon.

Avion

Aéroports internationaux de Marseille-Provence à 130 km + navette, ou de Nice à 140 km.

Informations et réservations : 04 92 32 32 92
29 avenue des thermes CS 10163 • 04995 DIGNE LES BAINS Cedex
Fax. 04 92 32 38 15 • thermes@thermesdignelesbains.com
www.**thermesdignelesbains**.com

Thermes Digne les Bains HAUTE • PROVENCE
à la découverte de vos ressources naturelles

Crédits photos : T. Vergoz, A. Lorion, Office de Tourisme, Office de tourisme Provence-Alpes, Thermes de Digne-les-Bains, Shutterstock. Conception et réalisation : Autrement Dit.