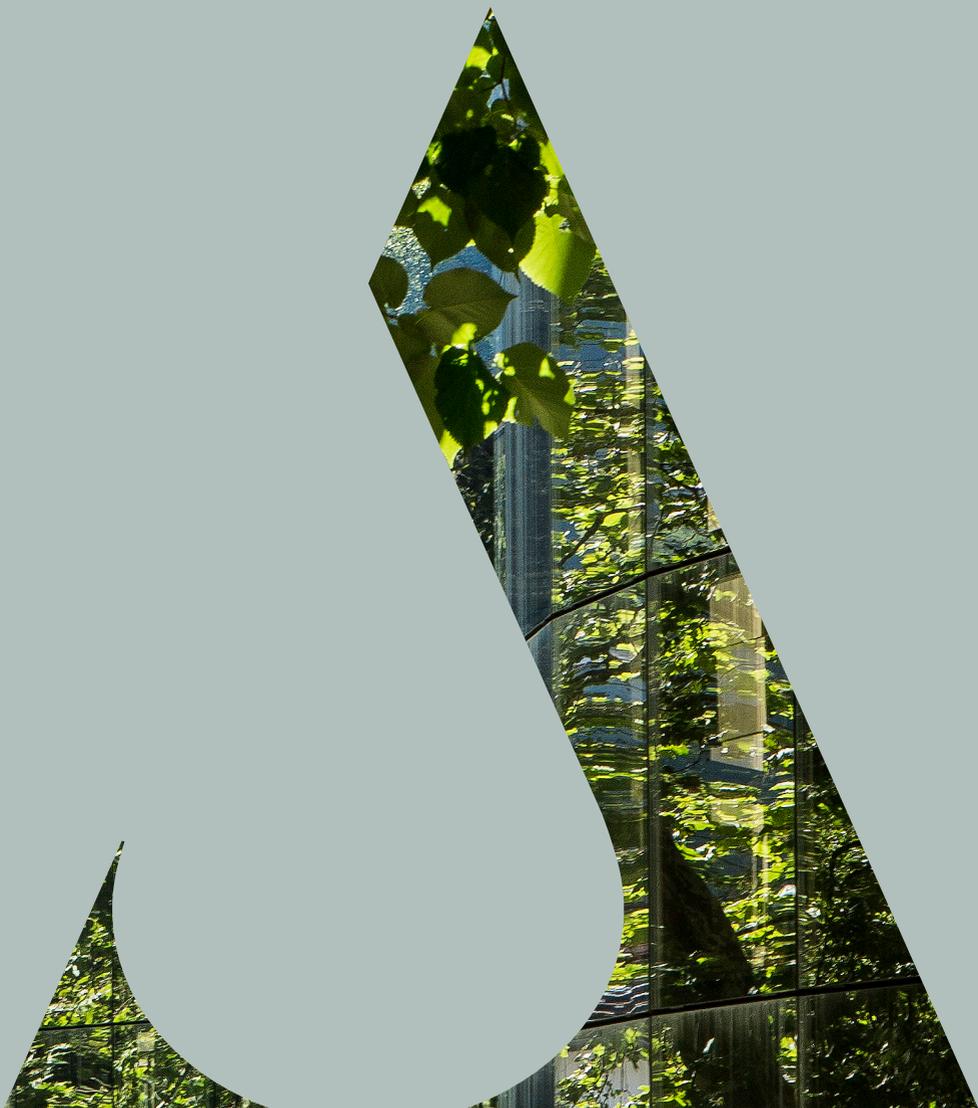


**Les
Thermes
d'Alleverd**
Rhumatologie
Voies Respiratoires
Fibromyalgie

Saison thermale 2017 :
du 3 avril au 28 octobre





Allevard :

La station thermale spécialiste en rhumatologie, fibromyalgie et voies respiratoires



Sommaire

La station thermale d'Allevard	5
Les 5 raisons de venir à Allevard	6
L' eau thermale d'Allevard	8
Les cures conventionnées 18 jours	10
Les programmes complémentaires spécifiques	14
Les cures santé 6 jours	20
L' Espace Forme, pour une meilleure condition physique	24
L' Espace Bien-être, pour un instant de relaxation	25-26
Informations pratiques	27

Nos orientations thérapeutiques

Soigner ses rhumatismes et voies respiratoires

Les Thermes d'Allevard sont agréés pour soigner les rhumatismes et les voies respiratoires, dans le cadre de cures conventionnées par la Sécurité Sociale.

- Rhumatologie, RH : traitement des affections du dos ou des rhumatismes.
- Voies respiratoires, VR : traitement des voies respiratoires et de toute la sphère ORL.
- Les cures doubles orientations : RH + VR ou VR + RH.

Nos expertises spécifiques

Soulager ses douleurs articulaires chroniques, sa fibromyalgie et sa voix

Grâce à leur savoir-faire de haut niveau dans le domaine de la rhumatologie, les Thermes d'Allevard ont développé des expertises spécifiques dans le traitement des douleurs articulaires chroniques, de l'arthrose et de la fibromyalgie. Egalement reconnus depuis près d'un siècle pour leur efficacité dans les soins des maladies des voies respiratoires, les Thermes Allevard renouent cette année avec leur savoir-faire historique : la voix.

Nouveautés 2017

- Cure 6 jours spécial fibromyalgie p.22
- Cures thermales 6 et 18 jours « Vis ta voix » pour prendre soin de sa voix p.18 et 22

La station thermale d'Allevard

Situés au coeur de la chaîne de Belledonne, dans le département de l'Isère, les Thermes d'Allevard jouissent d'un environnement préservé et d'un climat privilégié, propice à la détente et à la relaxation. Cet environnement paisible, entre Grenoble et Chambéry, participe au nécessaire lâcher-prise des curistes le temps d'une cure thermale. Dans cette station à taille humaine et à l'ambiance familiale, chaque curiste est considéré dans sa singularité grâce à une prise en charge pluridisciplinaire et holistique. Un parc enchanteur, un bâtiment art déco et des soins innovants : les Thermes d'Allevard représentent le lieu idéal pour partir en cure.

Les Thermes d'Allevard sont, à l'origine, spécialisés dans le traitement de la rhumatologie. En 1849, le Dr. Bernard Niepce, mit au point l'invention des inhalations froides et donna son nom au bâtiment principal. La station se spécialise alors dans le traitement des maladies des voies respiratoires, puis deviendra « la station française de la voix » fréquentée par des célébrités telles qu'Alphonse Daudet ou les frères Lumière, mais également de nombreux comédiens, chanteurs ou orateurs, venus à Allevard pour soigner leurs précieuses cordes vocales.

*Les vertus et l'efficacité de la source
des Thermes d'Allevard est médicalement
reconnue depuis 1836*



Les 5 raisons de choisir les Thermes d'Allevard

Une eau thermale pour soulager

Avec une concentration en soufre et en sulfates exceptionnelle, l'eau d'Allevard agit directement sur le renforcement des cartilages. Elle dispense également ses bienfaits sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire.

Une expertise reconnue pour traiter la rhumatologie

Rhumatismes, arthrose, mal de dos, l'eau thermale soulage naturellement les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs ainsi que les douleurs liées à l'âge. *L'Ecole du Dos* sensibilise les curistes aux pathologies liées aux douleurs chroniques.

Des soins spécifiques pour renforcer les voies respiratoires

Les Thermes d'Allevard proposent des soins spécifiques pour renforcer les voies respiratoires. Par exemple, les inhalations froides, agissent sur la sphère ORL comme un véritable aérosol naturel.

Des protocoles uniques pour accompagner la fibromyalgie et améliorer la voix

Aux Thermes d'Allevard, des protocoles uniques ont été mis au point : le premier destiné aux patients atteints de fibromyalgie, le second conçu pour renforcer la voix.

Une équipe attentive et expérimentée pour vous accompagner

Expertise, soins, environnement et surtout accueil sont les principales raisons pour lesquelles la station est plébiscitée par les curistes qui y ont accompli un séjour. 93% des curistes se déclarent très satisfaits de leur séjour. Toute l'équipe des Thermes d'Allevard se réjouit de vous accueillir.



L'eau thermale d'Allevard

Des propriétés uniques pour soulager les voies respiratoires, les rhumatismes, la fibromyalgie et la voix.

L'eau thermale d'Allevard fait partie des eaux les plus sulfurées au monde. Sa richesse en soufre, son pH neutre, sa forte minéralisation et ses constituants à l'état gazeux expliquent la puissance de ses vertus thérapeutiques. Puisée à 190 mètres de profondeur du massif alpin, elle est exempte de toute pollution. Son état gazeux constitue aussi un avantage pour les estomacs et intestins fragiles qui supportent mal les cures de boisson.

Rhumatismes : une eau thermale qui favorise la mobilité articulaire
En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, elle a une action sédative sur les douleurs d'origine inflammatoire ou dégénératives. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

Voies respiratoires : une eau thermale qui protège
L'eau thermale d'Allevard a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. Son action antiallergique et défensive (sulfoconjugaison) est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, pollution atmosphérique et allergies envahissantes. Sa forte concentration en produits sulfureux, présents à l'état gazeux, rend ces eaux idéales pour les inhalations et ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme et les troubles de la voix.

Fibromyalgie : une eau thermale anti-douleurs
Les eaux thermales d'Allevard, riches en sulfates et en soufre calment les douleurs et diminuent les raideurs. Elles ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Les massages ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.

Voix : une eau thermale efficace pour le traitement des cordes vocales
L'état gazeux des produits sulfureux contenus dans l'eau thermale d'Allevard rend particulièrement efficace le traitement des cordes vocales.



Les cures thermales conventionnées 18 jours

*Des propriétés uniques pour soulager
les rhumatismes et les voies respiratoires.*

Reconnus pour leur efficacité dans les soins des voies respiratoires, les Thermes d'Allevard ont aussi acquis un savoir-faire de haut niveau dans le domaine de la rhumatologie. Les Thermes d'Allevard proposent des cures conventionnées simple orientation :

La cure Rhumatologie 18 jours (RH)

p.11

La cure Voies Respiratoires 18 jours (VR)

p.12

Allevard présente également le grand intérêt de pouvoir suivre une cure double orientation (RH + VR ou VR + RH) sur le même site, voire dans le même bâtiment. Profiter de cette opportunité est très certainement la démarche la plus efficace, de façon durable, pour soigner ces deux pathologies simultanément.

Le service premium

Le curiste en voies respiratoires ou rhumatologie peut profiter d'un accès aux Espaces Forme et Bien-être pendant toute la durée de sa cure pour un montant forfaitaire de 120€, soit 7€ par jour. Un peignoir supplémentaire lui est remis pour ses soins.

Pour réserver ces cures, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet www.thermes-allevard.com ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

Cure conventionnée Rhumatologie (RH)

*La cure qui soulage, diminue
les raideurs et redonne l'élan vital*

Arthrose, sciatique, syndromes poly-algiques...la cure thermique Rhumatologie d'Allevard apaise naturellement les douleurs de l'âge, les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs. Cette cure est également recommandée pour une récupération fonctionnelle plus rapide à la suite d'interventions chirurgicales.

Les soins dispensés aux Thermes d'Allevard

- La gymnastique en piscine d'eau thermique
- La piscine à jets d'eau thermique
- L'aérobain
- Les illutations
- Le massage sous affusion d'eau
- La douche générale
- La douche au jet
- Les étuves
- L'émanatorium
- La salle de repos



Les points forts

- + Une eau riche en sulfates
- + Prévient la dégradation articulaire
- + Agit sur le renforcement des cartilages

En complément de cette cure, il est également possible de suivre l'un des programmes Fibromyalgie ou le programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose (p. 15, 16 et 17).

Cure conventionnée Voies Respiratoires (VR)

*La cure idéale contre l'allergie surinfectée
et les maladies respiratoires chroniques*

Otites, sinusites, angines, asthme, maladies respiratoires chroniques...
La cure thermique Voies Respiratoires d'Allevard diminue les infections répétitives, limite la prise de médicaments et nettoie en profondeur les muqueuses des voies respiratoires.

Les soins dispensés aux Thermes d'Allevard

- Les inhalations froides ou chaudes
- La rééducation respiratoire
- Le gargarisme
- Le bain de nez à pipette
- L'irrigation nasale
- Le humage
- L'aérosol sonore
- Les douches aux jets et les bains (pour les enfants)
- Les pulvérisations

Les pratiques complémentaires administrées par le médecin thermal

- La douche pharyngée
- L'insufflation tubo-tympanique
- Le lavage des sinus par la technique de Proëtz



Les points forts

- + Une eau soufrée, majoritairement à l'état gazeux
- + Traite la sphère ORL en profondeur
- + Agit sur l'intégralité de l'arbre respiratoire

En complément de cette cure, il est également possible de suivre le programme Pathologies de la voix (p.18)



Les programmes complémentaires

L'opportunité de prendre en charge sa maladie.

Ces programmes, complémentaires à une cure conventionnée, sont donc dispensés dans le cadre d'une cure thermale de 18 jours (rhumatologie, voies respiratoires ou double orientation). Le supplément est à la charge du patient.

Fibromyalgie	p.15 -16
Douleurs articulaires chroniques et arthrose	p.17
Pathologies de la voix	p.18

Pour réserver ces programmes, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet www.thermes-allevard.com ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

Fibromyalgie

3 étapes pour maîtriser son syndrome

La prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard s'appréhende autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique. Elle s'appuie sur 15 ans d'expérience et d'écoute de ces curistes en demande d'attention. Pour soulager les curistes, l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard a développé des programmes additionnels qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermale conventionnée Rhumatologie (RH) de 18 jours. Ces programmes sont à la charge du patient, en complément d'une cure conventionnée.

Le programme complet se déroule sur trois années qui correspondent à trois étapes : *Initial, Avancé et Confirmé*. Ces trois temps successifs permettent au curiste d'apprivoiser sa maladie et d'intégrer les bonnes pratiques pour améliorer sa qualité de vie. Ils associent 4 soins thermaux dans la cadre de la cure conventionnée Rhumatologie parmi les suivants, selon la prescription médicale faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium. Des soins non conventionnels et des ateliers complémentaires composent, quant à eux, les programmes Fibromyalgie. Déjà 700 curistes ont été séduits par nos protocoles.

I. Programme initial

Pour appréhender la maladie et soulager les douleurs. Destiné aux primo-curistes, le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard.

Ateliers complémentaires : 6 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 3 ateliers de remise en activité • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie • 1 conférence et 1 groupe de parole animés par un psychosomaticien, psychanalyste • 1 atelier de cuisine adaptée.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30' • 3 séances de lunette Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • accès à l'Espace Bien-être*.

Durée : 18 jours Tarif : 395€

II. Programme avancé

Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Ce programme permet de progresser dans la prise en charge de la maladie et l'amélioration de sa qualité de vie. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement. En 2017, il s'enrichit du yoga adapté.

Ateliers complémentaires : 3 ateliers de sophrologie • 4 ateliers de méditation « mindfulness » • 3 ateliers de remise en activité • 2 mesures entrée et sortie de cure de l'Etat du Système Nerveux Autonome (SNA) • 2 ateliers de gymnastique « Idogo » • 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie • 1 conférence de présentation pratique de la sonothérapie (bols tibétains) • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30' • 3 séances de lunette Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • accès à l'Espace Bien-être*.

Durée : 18 jours Tarif : 395€

III. Programme confirmé

Pour entretenir les acquis dans la prise en charge. Ce programme allégé se veut une piqûre de rappel des précédents séjours thermaux et une étape supplémentaire vers l'autonomie.

Ateliers complémentaires : Participation à la séance d'accueil • 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie.

Soins complémentaires : 18 séances d'émanatorium • 18 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 séances de lunette Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • accès à l'Espace Bien-être*.

Durée : 18 jours Tarif : 200€**

Dates de début de sessions 2017 des programmes Fibromyalgie : 3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août, 28 août, 18 septembre, 9 octobre.

*Pendant la durée des soins : hamman, sauna, luminothérapie, espace multi sensoriel.

** Possibilité de prendre, en supplément et selon les disponibilités le module méditation (4 ateliers) et/ou sophrologie (3 ateliers) du programme avancé. Tarif du module : 70€.

Douleurs articulaires chroniques et arthrose

Pour soulager ses articulations

Les Thermes d'Allevard sensibilisent les curistes à l'arthrose et aux douleurs articulaires chroniques comme les maux de dos. L'objectif est de préserver la mobilité articulaire pour enregistrer les bons gestes posturaux. Dans le cadre de la cure conventionnée Rhumatologie associée à ce programme, 4 soins thermaux sont dispensés par jour, définis en fonction de la prescription du médecin thermal. Des ateliers et des soins non conventionnés composent quant à eux ce programme à la charge du curiste.

Ateliers complémentaires : 2 séances de *l'Ecole du Dos* • 3 ateliers de gymnastique douce « Idogo » • 3 séances de yoga • 3 séances de « remise en mouvement » par un praticien d'activité physique adapté.

Soins complémentaires : 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 9 séances de sauna japonais • 18 séances de Bol d'Air Jacquier • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • accès à l'Espace Bien-être*.

Livret : Remise d'un livret de conseils diététiques.

Durée : 18 jours **Tarif :** 250€

Dates de début de sessions 2017 du programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose : 3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août, 28 août, 18 septembre, 9 octobre.



Pathologies de la voix

Pour prendre soin de sa voix

— Nouveauté 2017

Pour la première fois, une cure thermale a vocation de soigner les pathologies de la voix. Les Thermes d'Allevard forts de tous leurs atouts dans le traitement des voies respiratoires, ont conçu un programme innovant et efficace associé à une cure thermale conventionnée Voies Respiratoires (VR) de 18 jours. Une opportunité de soigner une pathologie invisible et handicapante. Dans le cadre de la cure conventionnée Voies Respiratoires associée à ce programme, 6 soins thermaux sont dispensés par jour, définis en fonction de la prescription du médecin thermal. Des ateliers et autres prestations, composent quant à eux ce programme, à la charge du curiste et en complément d'une cure conventionnée.

Ateliers complémentaires :

- 2 ateliers collectifs de diagnostic vocal (entrée et sortie de cure)
- 6 ateliers collectifs d'échauffement vocal
- 6 ateliers individuels de technique vocale (ateliers animés par un enseignant en technique vocale, parlée et chantée)
- 1 séance de thérapie cranio faciale par un masseur diplômé en technique cranio-sacrale
- 1 atelier de pratique de sonothérapie (utilisation des bols tibétains) par un sonothérapeute
- 1 atelier de renforcement musculaire ciblé par un professeur d'activités physiques
- 1 atelier de cohérence cardiaque et voix par un coach certifié en Cohérence Cardiaque
- 1 apprentissage des techniques de cohérence cardiaque (gestion du stress).

Consultation : 1 consultation par un médecin spécialiste ORL et Phoniatre (prise en charge sécurité sociale).

Conférence : 1 conférence sur la voix par un médecin spécialiste ORL et Phoniatre.

Livret : Impact de l'alimentation sur la voix. Recueil de conseils.

Durée : 6 jours** **Tarif :** 250€

Dates de début de sessions 2017 du programme Pathologies de la voix : 21 mai, 11 juin, 9 juillet, 16 juillet, 13 août, 11 septembre.

*Pendant la durée des soins : hamman, sauna, luminothérapie, espace multi sensoriel.

**Ce programme peut s'intégrer indifféremment sur les 1^{ère}, 2^{ème} ou 3^{ème} semaines de la cure en voies respiratoires.



Les cures santé 6 jours

Un concentré de cures complètes

Les cures santé 6 jours ont été conçues pour apporter une réponse rapide aux problèmes de stress, de maux de dos, aux douleurs articulaires, à l'arthrose, à la fibromyalgie, aux difficultés respiratoires, aux troubles de la voix...

Car parfois le temps manque : il n'est en effet pas aisé de s'arrêter près de 3 semaines.

A noter que les cures santé 6 jours offrent également l'opportunité de prolonger ou de renouveler les bienfaits d'une précédente cure, ou de faire une première expérience du thermalisme à moindre frais (coût réduit de l'hébergement). Ces cures libres sont sans prescription médicale et ne sont pas conventionnées par la sécurité sociale. Elles peuvent être également à destination des accompagnants des curistes.

Cure Rhumatologie 6 jours	p.21
Cure Voies Respiratoires 6 jours	p.21
Cure Fibromyalgie 6 jours	p.22
Cure « Vis ta Voix » 6 jours	p.22

Pour réserver ces cures 6 jours, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet www.thermes-allevard.com ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

Cure Rhumatologie 6 jours

Pour retrouver rapidement sa mobilité

Cette cure concentre de manière efficace les principaux traitements de la cure conventionnée Rhumatologie. Elle a été conçue pour soulager rapidement et durablement tous les types de rhumatismes. En optant pour ce véritable concentré de « cure complète », adultes comme enfants bénéficient de soins similaires et profitent de la richesse en soufre de l'eau d'Allevard.

Une cure courte Rhumatologie adaptée à la vie active.

Durée : 6 jours Tarif : 380€

Cure Voies Respiratoires 6 jours

Pour prévenir ou soulager les voies aériennes

La cure courte Voies Respiratoires 6 jours permet de traiter les affections respiratoires de manière naturelle et efficace en se concentrant sur l'expertise thermale des cures conventionnées. Cette cure courte permet de nettoyer, d'apaiser et de renforcer le système respiratoire pour mieux respirer.

Une cure idéale pour changer sa qualité de vie sans trop bousculer son agenda.

Durée : 6 jours Tarif : 230€



Cure Fibromyalgie 6 jours

Pour se déconnecter et se prendre en charge

— *Nouveauté 2017*

Cette cure se destine aux personnes atteintes du syndrome mais qui n'ont pas trois semaines à consacrer à une cure thermale conventionnée. Son programme découle du protocole de 18 jours et réunit tous les atouts pour permettre à la personne de se prendre en charge dans un environnement protégé et calme. Les professionnels des Thermes d'Allevard se relaient tout au long de la journée pour distiller soins, conseils et écoute. Une déconnexion salvatrice pour soulager les douleurs et adopter les bons réflexes.

Une cure courte qui combine, chaque jour, onze soins thermaux, ateliers éducatifs ou médecine douce.

Durée : 6 jours Tarif : 690€

Dates de début de sessions 2017 de la cure Fibromyalgie 6 jours : 3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août, 28 août, 18 septembre, 9 octobre.

Cure « Vis ta voix » 6 jours

Pour travailler sa voix

— *Nouveauté 2017*

Cette cure inédite, avec une approche globale et pluridisciplinaire, mobilise six spécialités. Elle prend en charge la voix dans toutes ses dimensions : corporelle, technique, émotionnelle. Et on repart avec tous les outils pour trouver sa voix et l'entretenir.

Une cure courte qui combine soins thermaux et ateliers ciblés pluridisciplinaires avec des spécialistes.

Durée : 6 jours Tarif : 490€

Dates de début de sessions 2017 de la cure Vis ta voix 6 jours : 21 mai, 11 juin, 9 juillet, 16 juillet, 13 août, 11 septembre.



L'Espace Forme

Pour une meilleure condition physique

Les soins ou le mieux-être passent aussi par une bonne condition physique. Avec l'Espace Forme, le curiste peut profiter de son séjour aux Thermes d'Allevard pour se remettre en forme à son rythme. Un coach spécialisé en activités physiques adaptées conçoit un programme personnalisé en fonction des objectifs et des capacités de chacun et suit le curiste tout au long de son parcours, qui peut être composé de marche, vélo, musculation douce ou cours divers.

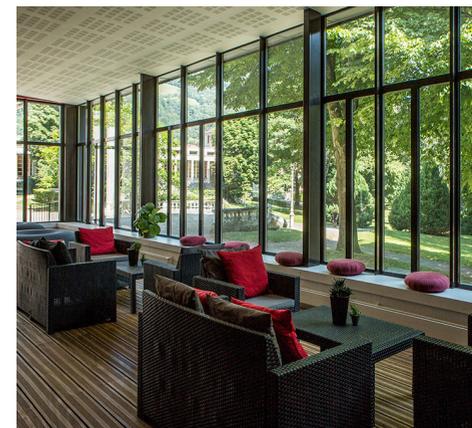
L'Espace Forme c'est :

Une salle de sport dédiée aux cours collectifs

Un espace de cardio training

Un espace de repos

A noter : en adoptant le Service Premium (p.10) le curiste accède gratuitement à l'Espace Forme.



L'Espace Bien-être

Pour une parenthèse relaxante

Accessible aux curistes qui suivent les programmes Fibromyalgie et Douleurs chroniques, ainsi qu'aux bénéficiaires de l'option Service Premium, l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard est un espace de relaxation constitué d'un hammam, d'un sauna finlandais, d'une salle de luminothérapie, d'un espace multi-sensoriel et d'une tisanderie. Des soins spécifiques sont aussi proposés toute l'année : massage énergétique, shiatsu, gommage, balnéothérapie, Hydrojet Wellness System, musicothérapie...

Pour tout achat de 60€ de soins ou de modelages, la fourniture d'un peignoir, de sandales, d'une serviette et l'accès à l'Espace Bien-être (sauna, hammam, espace multi-sensoriel, luminothérapie, tisanderie) est compris.

Une carte de soins complète

Les Thermes d'Allevard proposent un large choix de soins et de modelages à la carte.

La carte des soins

- | | |
|---|------|
| • Balnéothérapie (20') | 40 € |
| • Hydrojet Wellness System (20') | 25 € |
| • Musicothérapie et magnétothérapie (20') | 20 € |
| • Sauna japonais (10') | 15 € |
| • Électrostimulation StimaWell (10') | 15 € |
| • Massothermie (10') | 15 € |
| • Bol d'Air Jacquier (3') | 5 € |

La carte des modelages

- | | |
|----------------------|------|
| • Modelage (45') | 50 € |
| • Shiatsu (45') | 50 € |
| • Fibromyalgie (30') | 50 € |
| • Énergétique (45') | 50 € |
| • Modelage (30') | 40 € |



Des forfaits pour penser à soi

Les forfaits bien-être regroupent un choix de soins parmi les prestations que proposent les Thermes d'Allevard. Un panel diversifié, uniquement dédié à la détente et à la revitalisation qui peuvent s'offrir sous forme de bons cadeaux.

Forfait thermal (d'avril à octobre)

- Bain
- Application de boue
- Hydromassage en piscine
- Accès à l'Espace Bien-être (sauna, hammam, espace multi-sensoriel, luminothérapie, tisanderie)

Tarif : 60€

Forfait bienfaisant (toute l'année)

- Modelage (30')
- Balnéothérapie - aérobain et hydrojet en baignoire (20')
- Bol d'Air Jacquier (3')
- Accès à l'Espace Bien-être (sauna, hammam, espace multi-sensoriel, luminothérapie, tisanderie)

Tarif : 80€

Respirelax

Créée par les Thermes d'Allevard, cette application smartphone gratuite prolonge les effets de la cure thermale et met en œuvre le concept de cohérence cardiaque pour réguler le stress. Bientôt disponible sur Android !



Informations pratiques

Dates d'ouverture

Rhumatologie et Voies Respiratoires : 3 avril-28 octobre 2017.

Les Thermes sont fermés le dimanche.

Les Espaces Forme et Bien-être sont ouverts toute l'année du lundi au samedi de 10h à 19h.

Réservations

Par courrier ou sur le site internet des Thermes : www.thermes-allevard.com.

Une feuille de réservation peut être envoyée en contactant le : 04 76 97 56 22.

Contact

Les Thermes d'Allevard

8 rue Bernard Niepce, 38580 Allevard

Tél. : 04 76 97 56 22

contact@thermes-allevard.com

Hébergements

Les réservations se font en contactant la centrale de réservation de l'Office de Tourisme du Pays d'Allevard au 04 76 45 89 92 ou sur le site d'Allevard-les-Bains : www.allevard-les-bains.com.

Accès

En voiture : En arrivant de Grenoble : autoroute A41, sortie N°23 (Le Touvet)

En arrivant de Chambéry : autoroute A41, sortie N°22 (Pontcharra)

En train : TGV Paris - Grenoble (3 h), TGV Lille - Grenoble (4 h 25)
puis autobus, ligne 6 200

En avion : Aéroport Lyon-Saint-Exupéry (140 km), Aéroport Grenoble-Isère (90 km).