



# Fibromyalgie Programme Avancé 18 jours

dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH (Rhumatologie)

Le Programme Avancé permet aux personnes atteintes de fibromyalgie de progresser dans la prise en charge de leur maladie et l'amélioration de leur qualité de vie. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement. Il permet d'intégrer les bonnes pratiques au quotidien.

## NOUVEAUTÉS FIBROMYALGIE 2018 PROGRAMME AVANCÉ

- 9 ateliers de rééducation à l'effort
- 1 entretien individuel avec une diététicienne (45 min)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie »
- 1 conférence animée par un médecin psychosomaticien, psychanalyste

## NOUVEAUTÉS 2018 THERMES D'ALLEVARD

- l'équipe thérapeutique se renforce avec l'arrivée d'une diététicienne.
- deux esthéticiennes dispensent des soins visage et corps de la marque française Sothys.

## TARIF

- Programme Avancé 18 jours fibromyalgie : 395€ (programme seul).

## Le programme complet

### Soins thermaux

4 soins par jour parmi les suivants selon la prescription 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.

### Ateliers d'activités physiques

- 9 séances de rééducation à l'effort (**nouveauté 2018**)

### Ateliers nutrition avec une diététicienne

- 1 entretien nutritionnel individuel de 45 minutes (**nouveauté 2018**)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » de 2h (**nouveauté 2018**)
- 1 atelier pratique de cuisine adaptée avec partage du repas préparé en groupe en fin d'atelier

### Ateliers mieux-être

- 3 ateliers de sophrologie
- 3 ateliers de méditation « mindfulness »
- 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie

- 1 conférence sur la cohérence cardiaque
- 1 conférence animée par un médecin psychosomaticien, psychanalyste (**nouveauté 2018**)

### Soins mieux-être

- 9 séances d'émanatorium,
- 9 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 6 séances de musicothérapie,
- 6 séances de magnétothérapie corporelles,
- 6 séances de sauna japonais,
- 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30',
- 3 séances de lunettes Psio,
- 3 séances de StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System,
- Accès à l'Espace Bien-Être des Thermes d'Alleverd durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie.

### Dates début sessions 2018

9 avril, 30 avril, 21 mai, 11 juin, 2 juillet, 23 juillet, 13 août, 3 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

## Les + du Programme Avancé 18 jours fibromyalgie

- **Une prise en charge globale et pluridisciplinaire** : hydrothérapeute, éducateur d'activités physiques adaptées, sophrologue, diététicienne, psychanalyste...
- **Plus de 7 soins et activités chaque jour** : 72 soins thermaux, 48 soins complémentaires et 23 ateliers thérapeutiques en 18 jours
- **Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Alleverd** durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, tisanderie.