

NOUVELLE  
FORMULE  
2018

## Fibromyalgie Cure courte 6 jours

Nutrition, sophrologie, rééducation à l'effort... Pour 2018, la cure courte 6 jours Fibromyalgie des Thermes d'Allevard renforce encore sa prise en charge multifactorielle. Tout est réuni pour permettre à la personne de se prendre en charge dans un environnement protégé et apaisant. Une déconnexion salvatrice pour soulager les douleurs et adopter les bons réflexes. La cure intègre pas moins de onze soins et activités éducatives ou de médecine douce chaque jour... Un programme intense aux effets palpables !

### NOUVEAUTÉS 2018 CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE

- 1 atelier de sophrologie d'1h30
- 2 ateliers de rééducation à l'effort
- 1 entretien individuel avec une diététicienne (45 minutes).

### 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

- Forfait 6 jours Fibromyalgie 630€ (programme seul).

## Le programme complet

### Soins thermaux

- 6 applications d'argile
- 6 aérobains
- 6 séances de mobilisation en piscine
- 3 séances d'hydrojet en piscine
- 3 douches générales.

### Ateliers d'activités physiques

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

### Ateliers nutrition avec une diététicienne

- 1 entretien individuel de 45 minutes avec une diététicienne. (**nouveauté 2018**)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » de 2h par une diététicienne

### Ateliers mieux-être

- 1 atelier de sophrologie d'1h30 (**nouveauté 2018**)
- 1 atelier de cohérence cardiaque
- 1 atelier de méditation « mindfulness »

- 1 conférence et 1 groupe de parole animés par un psychosomaticien, psychanalyste

### Soins mieux-être

- 6 séances d'émanatorium,
- 6 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 5 séances de musicothérapie,
- 5 séances de magnétothérapie corporelle,
- 6 séances de sauna japonais,
- 1 massage spécifique fibromyalgie de 30',
- 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System,
- Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard

### 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 + de la cure 6 jours fibromyalgie

- **Une prise en charge globale et pluridisciplinaire** : hydrothérapeute, éducateur d'activités physiques adaptées, sophrologue, diététicienne, psychanalyste...
- **11 soins et activités chaque jour** : 24 soins thermaux, 35 soins complémentaires et 8 ateliers thérapeutiques en 6 jours
- **Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard** durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, tisanderie.

thermes-allevard.com  
04 76 97 56 22  
du 9 avril au 3 novembre 2018