

NOUVELLE  
FORMULE  
2018

## Fibromyalgie Programme Initial 18 jours

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

Le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard et se destine aux primo-curistes. Il permet d'appréhender la maladie et soulager les douleurs. Il s'ajoute à une cure thermale conventionnée RH. Il associe des ateliers ciblés et pluridisciplinaires et des soins complémentaires.

### NOUVEAUTÉS FIBROMYALGIE 2018 PROGRAMME INITIAL

- 9 ateliers de rééducation à l'effort
- 1 entretien individuel avec une diététicienne (45 min)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie »
- 2 mesures de l'état du Système Nerveux Autonome (entrée et sortie de cure)

### 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 Initial  
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 »
- 2 mesures de l'état du Système Nerveux Autonome

(entrée et sortie de cure) (**nouveauté 2018**)

- 1 conférence sur la cohérence cardiaque
- 1 conférence et un groupe de parole animés par un médecin psychosomaticien, psychanalyste

### 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'Allevard 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 Initial 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 22 ateliers thérapeutiques en 18 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