

ETP MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



- Validé par l'ARS (Agence Régionale de la Santé)
- Élaboré par une équipe thérapeutique pluridisciplinaire
- Adapté aux besoins de chaque curiste



ATOUTS DU PROGRAMME

- Une approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique
- Des ateliers collectifs et une conférence pour apprendre à gérer ses émotions, son stress, et adopter les bons gestes
- Des séances d'activités physiques encadrées
- Des soins complémentaires
- Un suivi postcure pendant 6 mois



L'OBJECTIF DU PROGRAMME

Pour soulager ses douleurs et adopter les bonnes pratiques au quotidien pour améliorer sa qualité de vie.



TARIF : 320 € (à la charge du curiste)
En complément d'une cure thermale de 18 jours
12 personnes maximum par session

Dates de début de session 2024 :
08/04 - 29/04 - 20/05 - 10/06 - 01/07 - 22/07 - 26/08 - 16/09 - 07/10



LE PROGRAMME COMPLET

CONSULTATION INDIVIDUELLE

- 2 entretiens avec un diététicien en début et fin de cure

ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

- 6 séances encadrées
- 1 accès à l'Espace Détente (Spa)
- 1 accès à l'Espace Forme (Spa)

9 CONFÉRENCES ET ATELIERS COLLECTIFS

- 1 groupe d'échange autour de la Fibromyalgie

NUTRITION

- 1 conférence
- 1 atelier de cuisine

PSYCHOLOGIE

- 3 ateliers dédiés à la gestion des émotions

MÉDITATION, PLEINE CONSCIENCE ET COHÉRENCE CARDIAQUE

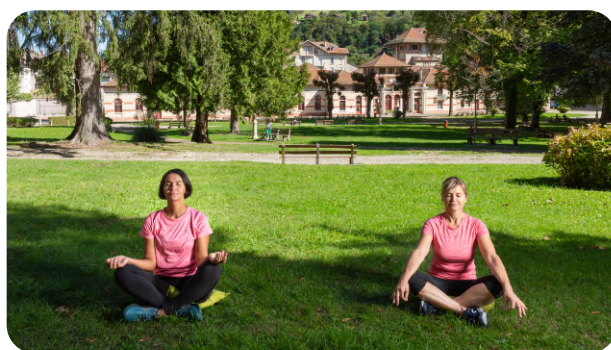
- 3 ateliers

SUIVI POSTCURE

- Pendant 6 mois

SOINS COMPLÉMENTAIRES

- 9 séances de bol d'air
- 2 séances de magnétothérapie corporelle
- 2 soins de bien-être et de relaxation
- 3 séances de lunettes PSIO
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System



SAISON THERMALE
du 1er avril au 26 octobre 2024

Thermes d'Allevard

6 avenue des Bains
38580 Allevard

T. +33 (0)4 76 97 56 22

contact@thermes-allevard.com

www.thermes-allevard.com

SUIVEZ-NOUS SUR
NOTRE PAGE FACEBOOK

