

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LA FIBROMYALGIE

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA SANTÉ



- Élaboré par une équipe thérapeutique pluridisciplinaire
- Adapté aux besoins de chaque curiste



ATOUTS DU PROGRAMME

- Des ateliers d'apprentissage collectifs autour de la psychologie et de la nutrition
- Des séances d'activités physiques encadrées
- Des soins complémentaires
- L'accès aux activités de l'Espace Détente du Spa
- Un suivi postcure pendant 6 mois



L'OBJECTIF DU PROGRAMME

Pour aller plus loin dans la maîtrise du syndrome, approfondir ou découvrir de nouveaux outils.



TARIF : 295 € (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

- 1 entretien avec un diététicien en fin de cure (30 min)

ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

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

4 ATELIERS COLLECTIFS

PSYCHOLOGIE ET NUTRITION

- 1 atelier sur les troubles de la concentration
- 1 atelier quiz sur les idées reçues en nutrition
- 1 atelier de respiration pour améliorer mon sommeil et libérer mes tensions
- 1 groupe de parole sur la gestion des émotions

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

