



- 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 référent santé 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 : 350 €**

(à la charge du curiste)

**En complément d'une cure thermique de 18 jours**

Dates de début de session 2026 (12 pers. maximum par session)  
06/04 - 27/04 - 18/05 - 08/06 - 29/06 - 20/07 - 24/08 - 14/09 - 05/10



**THERMES  
D'ALLEVARD**  
ALPES - BELLEDONNE

## LE PROGRAMME COMPLET

### RÉUNION D'ACCUEIL & TEMPS D'ÉCHANGE

Le mardi en début d'après-midi avec notre psychologue

### CONSULTATION INDIVIDUELLE

- 2 consultations avec le référent santé en début (45 min) et fin de cure (30 min)

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE & BIEN-ÊTRE

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

### 9 CONFÉRENCES ET ATELIERS COLLECTIFS

- 1 atelier et fibromyalgie et médecine

#### NUTRITION

- 1 conférence
- 1 atelier au choix : préparation des repas ou compulsions alimentaires

#### PSYCHOLOGIE

- 3 ateliers dédiés à la gestion des émotions

#### MÉDITATION, COHÉRENCE CARDIAQUE, SOMMEIL

- 3 ateliers autour de la respiration

### SUIVI POSTCURE

- Pendant 6 mois sur l'application Appetia

### SOINS COMPLÉMENTAIRES

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

*Merci d'apporter votre serviette de bain et votre maillot de bain pour le sauna japonais*



**SAISON THERMALE**  
**du 30 mars au 24 octobre 2026**

**Thermes d'Allevard**  
6 avenue des Bains  
38580 Allevard  
T. +33 (0)4 76 97 56 22  
[contact@thermes-allevard.com](mailto:contact@thermes-allevard.com)  
[www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

## SUIVEZ-NOUS



[thermesallevardlesbains](https://www.facebook.com/thermesallevardlesbains)



[thermes.spa.allevard](https://www.instagram.com/thermes.spa.allevard)