

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 des Espaces Détente et Forme 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 : 325 €

(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

Le mardi en début d'après-midi

CONSULTATION INDIVIDUELLE

- 1 entretien avec le référent santé 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 la mémoire, l'attention et le sommeil
- 1 atelier autour de l'alimentation
- 1 atelier de respiration pour libérer mes tensions
- 1 groupe de parole sur la gestion des émotions

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
www.thermes-allevard.com

SUIVEZ-NOUS



thermesallevardlesbains



thermes.spa.allevard