

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