



Grâce à leur expertise scientifique, **les Thermes d'Allevard** ont développé deux programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient dédiés au traitement des symptômes liés à la Fibromyalgie :

## PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT FIBROMYALGIE INITIAL & FIBROMYALGIE AVANCÉ

- Élaborés par une équipe thérapeutique pluridisciplinaire
- Adaptés aux besoins de chaque curiste



### TRONC COMMUN DES DEUX PROGRAMMES

- Des séances individuelles
- Des soins complémentaires
- Un suivi postcure de 6 mois



### CES PROGRAMMES COMPLETS SE DÉROULENT ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Entretien individuel pour définir vos problématiques et objectifs
2. Activités collectives adaptées à vos besoins
3. Bilan en fin de cure
4. Suivi postcure pendant 6 mois

### L'OBJECTIF DE CHAQUE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

#### FIBROMYALGIE INITIAL

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



#### UN TARIF UNIQUE : 295 €

Non pris en charge par l'Assurance Maladie.

Programme à effectuer pendant la cure conventionnée de 3 semaines.

#### FIBROMYALGIE AVANCÉ

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

# LE DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DE CHAQUE PROGRAMME

## FIBROMYALGIE INITIAL

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

### 1 RÉUNION D'ACCUEIL

#### CONSULTATIONS

- 1 séance individuelle en fin de cure avec le diététicien

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE

- 8 séances
- 6 accès à l'Espace Détente et à l'Espace Forme du Spa d'Allevard

#### 9 CONFÉRENCES ET ATELIERS COLLECTIFS

- **2 groupes de parole**
- **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 DE 6 MOIS (par emails)

- Fréquence : 1 mois, 3 mois et 6 mois

#### SOINS COMPLÉMENTAIRES

- 9 séances de Bol d'Air
- 2 séances de magnétothérapie corporelle
- 2 massages énergétiques
- 3 séances de lunettes Psio
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System

## FIBROMYALGIE AVANCÉ

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

### 1 RÉUNION D'ACCUEIL

#### CONSULTATIONS

- 2 séances individuelles (1 bilan en début et fin de cure avec le diététicien)

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE

- 6 séances encadrées
- 6 accès à l'Espace Détente et à l'Espace Forme du Spa d'Allevard

#### 4 ATELIERS COLLECTIFS, au choix parmi :

- Se libérer des émotions avec la pleine conscience
- Se recentrer grâce à la pleine conscience
- Apaiser le stress chronique
- Réguler ses émotions
- Sommeil et fibromyalgie
- L'alimentation comme réconfort
- Retrouver le confort digestif

#### SOINS COMPLÉMENTAIRES

- **Tronc commun**
  - 2 massages énergétiques
  - 4 séances d'Hydrojet Wellness System
  - 9 séances de Bol d'Air

- **Au choix**

- 1 séance de lunettes Psio + 3 séances de magnétothérapie corporelle

OU

- 3 séances de lunettes Psio + 1 séance de magnétothérapie corporelle

### Les dates de début de session :

10/04 - 01/05 - 22/05 - 12/06 - 03/07 - 24/07 - 28/08 - 18/09 - 09/10

### Saison thermale 2023 : du 3 avril au 28 octobre

