

FIBROMYALGIE INITIAL & AVANCÉ

PROGRAMMES D'ÉDUCATION À LA SANTÉ



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

PROGRAMMES D'ÉDUCATION À LA SANTÉ 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 À LA SANTÉ

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

