

# 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



### ATOUS 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 : 315 €**

(à la charge du curiste)

En complément d'une cure thermale de 18 jours

Dates de début de session 2025 (12 pers. maximum par session)  
07/04 - 28/04 - 19/05 - 09/06 - 30/06 - 21/07 - 25/08 - 15/09 - 06/10



**THERMES  
D'ALLEVARD**  
ALPES - BELLEDONNE

## LE PROGRAMME COMPLET

### 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 et l'attention
- 1 atelier autour de la nutrition
- 1 atelier de respiration pour améliorer mon sommeil et libérer mes tensions
- 1 groupe de parole sur la gestion des émotions

### SUIVI POSTCURE

- Pendant 6 mois

### 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



**SAISON THERMALE**  
du 31 mars au 25 octobre 2025

**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)