

## UNE CURE DE 6 JOURS POUR APPRENDRE À SE PRENDRE EN CHARGE ET SE DÉCONNECTER

600€

Une version courte qui se décline sur 3 années pour les personnes atteintes du syndrome qui veulent découvrir cette pathologie et en savoir plus mais qui n'ont pas 18 jours à consacrer à une cure. Tous les atouts sont réunis pour permettre à la personne de se prendre en charge sur le long terme.

### Soins thermaux communs aux 3 années (4 soins par jour) :

6 applications d'argile • 6 bains douche en immersion • 6 séances de mobilisation en piscine • 3 séances d'hydrojet en piscine • 3 douches générales.

### ANNÉE 1 / CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE INITIALE

#### Soins complémentaires :

6 séances de Bol d'Air Jacquier • 5 séances de musicothérapie • 5 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 1 massage spécifique fibromyalgie de 30 min • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

#### Ateliers complémentaires :

1 atelier de sophrologie d'1h30 • 2 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 entretien individuel de 45 min par une diététicienne • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 groupe de parole animés par une psychologue et le médecin référent des **Therms d'Allevard**.

### ANNÉE 2 / CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE AVANCÉE - Nouveauté 2020

#### Soins complémentaires :

6 séances de Bol d'Air Jacquier • 5 séances de musicothérapie • 5 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 1 massage spécifique fibromyalgie de 30 min • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

#### Ateliers complémentaires :

1 atelier de sophrologie d'1h30 • 1 atelier de méditation « mindfulness » d'1h30 • 1 entretien individuel de 45 min par une diététicienne • 2 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » • 1 conférence « connaître sa maladie ».

### ANNÉE 3 / CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE APPROFONDIE - Nouveauté 2020

#### Soins complémentaires :

6 séances de Bol d'Air Jacquier • 5 séances de musicothérapie • 5 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 1 massage spécifique fibromyalgie de 30 min • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

#### Ateliers complémentaires :

1 séance de yoga d'1h30 • 1 atelier de méditation « mindfulness » d'1h30 • 1 entretien individuel de 45 min par une diététicienne • 2 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie ».

**Cure Fibromyalgie 6 jours - Tarif : 600 €**

**Dates de début de session 2020 pour la cure 6 jours  
fibromyalgie initiale, avancée et approfondie :**

6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.

