



## PROGRAMME POST-COVID 9 JOURS

### ➔ POURQUOI ?

Pour vous aider à surmonter les symptômes de Covid long ou post-Covid au quotidien.

### ➔ POUR QUI ?

Pour toutes les personnes de plus de 18 ans en Covid long ou post-Covid.

### ➔ DURÉE ?

Programme non conventionné de 9 jours.

### ➔ COMMENT ?

Réservation en ligne sur notre site ([www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)), par courrier ou par téléphone.

### ➔ QUAND ?

Les dates de session 2021 :

- 6 et 27 septembre,
- 18 octobre.

### ➔ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Ce programme coûte 965€.

Il est à la charge du patient et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale. Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire pour une éventuelle prise en charge.

Les Thermes d'Allevard proposent des programmes pour les personnes en Covid long ou post-Covid se déroulant sur 6 ou 9 jours.



### ➔ LE CONTENU DU PROGRAMME ?

6 soins thermaux chaque jour parmi :

- 4 soins ORL
- 2 soins rhumatologie

3 accès à l'espace détente du Spa

1 consultation avec le médecin thermal à votre arrivée

2 entretiens individuels d'une heure en début et fin de séjour, avec une diététicienne-éducatrice sportive

7 séances d'activité physique progressives

3 ateliers au choix :

- Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience,
- Alimentation anti-inflammatoire et confort digestif
- Équilibrer son alimentation au quotidien
- Gérer les effets post-Covid et s'exprimer autour de l'expérience Covid

2 séances de méditation de pleine conscience

## CONTACT

### INFORMATIONS & RÉSERVATION

Thermes d'Allevard  
8 rue Bernard Niepce - BP 7  
38580 ALLEVARD

Tél. : 04 76 97 56 22

[contact@thermes-allevard.com](mailto:contact@thermes-allevard.com)  
[www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

### PROGRAMME ÉLABORÉ PAR UNE ÉQUIPE FORMÉE À L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT :

- un médecin pneumologue,
- une diététicienne / éducatrice sportive APA,
- un psychologue.

Afin de participer au programme post-covid en toute sécurité, nous vous demandons de consulter votre médecin traitant afin d'établir une ordonnance de non contre-indication aux soins et activités physiques.