

Fibromyalgie

Mieux comprendre et vivre sa pathologie.

Programme
complémentaire
18 jours
Aix-les-Bains
290 €*




REPENSÉ EN 2019 !

Découvrez les bienfaits de ce programme complémentaire à la cure qui comprend, en plus de vos soins thermaux :

- **Reconditionnement à l'effort :**
 - > 3 séances de **gymnastique** adaptée,
 - > 3 séances de **gym Pilates**,
 - > 1 séance de **Qi Gong**,
 - > 2 séances d'**expression corporelle**.
- **Gérer sa douleur et sa fatigue :**
 - > 1 séance de **sophrologie**,
 - > 1 séance d'**auto-hypnose**,
 - > 2 séances de **détente en eau chaude**,
 - > 3 séances de **cohérence cardiaque**,
 - > 1 séance sur les troubles du sommeil et la fatigue chronique.
- **Comprendre et intégrer sa maladie :**
 - > réunion d'accueil,
 - > atelier **photolangage**,
 - > atelier de réflexion en groupe pour « **trouver des solutions** ».
- **Mieux vivre sa fibromyalgie avec son entourage :** atelier animé par un psychologue pour offrir un espace de dialogue aux patients et à leur entourage.
- **3 accès à l'espace Aqua-détente**
- **4 fiches d'exercices** détaillées et illustrées, pour vous permettre de continuer la pratique de retour chez vous.

→ La fibromyalgie :

Syndrome caractérisé par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associées à une grande fatigue et des troubles du sommeil. Une enquête nationale** a montré que 82 % des pratiquants de la cure thermale la jugent autant voir plus efficace que les thérapies médicamenteuses.

*Prestation non prise en charge par un Régime Primaire d'Assurance Maladie et soumise à nos conditions générales de vente. **Enquête réalisée en 2014 par l'Association « Fibromyalgie SOS » auprès de 4 500 répondants.

→ Organisation :

- **Planning type** du programme qui comprend également 3 accès à l'espace Aqua-détente :

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
SEMAINE 1	matin	Soins thermaux	Soins thermaux	Qi Gong	Soins thermaux	Expression corporelle	Soins thermaux
	après-midi	Réunion d'accueil	<ul style="list-style-type: none"> • Photo-langage • Gym adaptée 	Soins thermaux	<ul style="list-style-type: none"> • Gym adaptée • Cohérence cardiaque 	Soins thermaux	
SEMAINE 2	matin	Soins thermaux	Soins thermaux	Détente et mouvement en eau chaude	Soins thermaux	Soins thermaux	Soins thermaux
	après-midi	Gym adaptée	Soins thermaux	Soins thermaux	<ul style="list-style-type: none"> • Gym adaptée • Sophrologie 	Expression corporelle	
SEMAINE 3	matin	Soins thermaux	Soins thermaux	Détente et mouvement en eau chaude	Soins thermaux	Vivre sa fibromyalgie avec son entourage	Soins thermaux
	après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Gym adaptée • Atelier de réflexion en groupe 	Soins thermaux	Soins thermaux	<ul style="list-style-type: none"> • Gym adaptée • Autohypnose 	Soins thermaux	

> Planning type non garanti, susceptible d'évoluer. Les créneaux définitifs seront définis sur place.

> Horaires de début des soins : entre 9h30 et 11h30.

> Prévoir une tenue adaptée pour les activités.

SESSIONS 2019 : 25/02, 18/03, 8/04, 29/04, 20/05, 24/06, 15/07, 5/08, 26/08, 21/10, 11/11.

Sessions garanties avec une participation de 6 participants inscrits 21 jours avant le début de la cure.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr • 04 79 35 38 50

