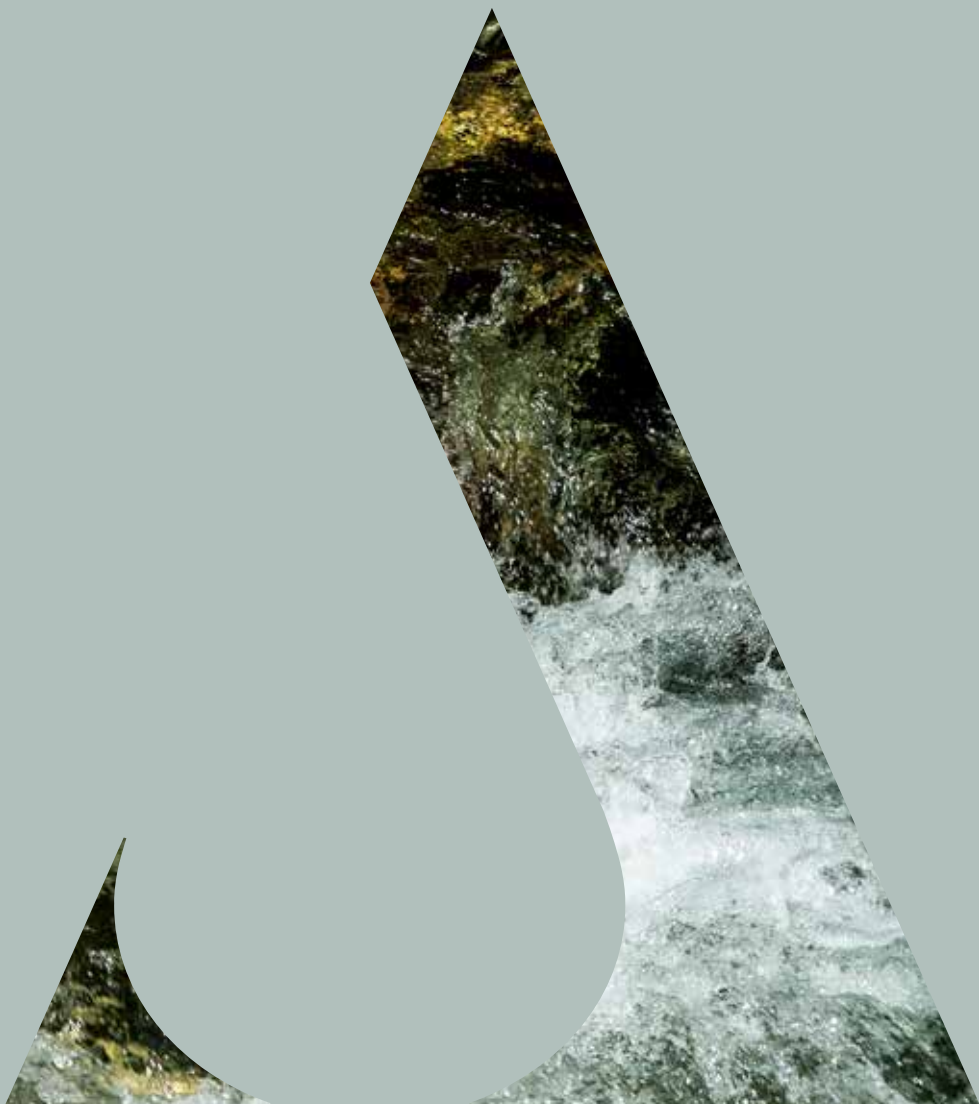


Saison thermale 2020 :
Du 6 avril au 31 octobre

Rhumatologie,
voies respiratoires,
fibromyalgie, arthrose et voix.

**Le savoir-faire historique des Thermes d'Allevard
au service de votre santé et de votre bien-être.**



Allevard : la station thermale spécialiste en rhumatologie, fibromyalgie, arthrose, voies respiratoires et voix



Sommaire :

La station thermale d'Allevard	4
Les 5 raisons de venir à Allevard	5
L' eau thermale d'Allevard	6-7
Les cures conventionnées 18 jours	8-11
Les programmes complémentaires spécifiques	12-17
Les cures santé 6 jours	18-21
Le Spa d'Allevard	22-23
L' Espace Forme, pour une meilleure condition physique	24-25
Temps libres à Allevard	26-27
Informations pratiques	28

Nos orientations thérapeutiques

Soigner ses rhumatismes et voies respiratoires

Les Thermes d'Allevard sont agréés pour soigner les rhumatismes et les voies respiratoires, dans le cadre de cures conventionnées par la Sécurité Sociale.

- Rhumatologie, RH : traitement des affections du dos ou des rhumatismes.
 - Voies respiratoires, VR : traitement des voies respiratoires et de toute la sphère ORL.
 - Les cures doubles orientations : RH + VR ou VR + RH.
-

Nos expertises spécifiques

Soulager ses douleurs articulaires chroniques, sa fibromyalgie et sa voix

Grâce à leur savoir-faire de haut niveau dans le domaine de la rhumatologie, les Thermes d'Allevard ont développé des expertises spécifiques dans le traitement des douleurs articulaires chroniques, de l'arthrose et de la fibromyalgie. Ils s'appuient sur plus de 10 ans d'expérience dans le traitement de cette dernière pathologie. Également reconnus depuis près d'un siècle pour leur efficacité dans les soins des maladies des voies respiratoires, les Thermes d'Allevard maintiennent leurs protocoles pour soulager la voix.

Nouveautés 2020

Cette année, les Thermes d'Allevard confortent leur démarche holistique en intégrant cohérence cardiaque et nutrition dans tous leurs programmes.

Avec Respirelax+, l'application créée par les Thermes d'Allevard et des ateliers dédiés à la gestion du stress, vous apprendrez à pratiquer la cohérence cardiaque. Côté nutrition, des conférences et ateliers vous permettront de comprendre les liens entre nutrition et votre pathologie.

En 2020, le programme Fibromyalgie se déroule désormais sur 3 ans et non plus sur 2 pour permettre d'alléger le planning des curistes. Ces 3 années correspondent à trois étapes : initiale, avancée et approfondie (voir pages 14 et 15).

Le protocole complet s'applique également pour la cure Fibromyalgie 6 jours (page 20) pour permettre à ceux déjà venus de pouvoir continuer à apprivoiser cette maladie.

La station thermale d'Allevard

Situés au cœur de la chaîne de Belledonne, dans le département de l'Isère, les Thermes d'Allevard jouissent d'un environnement préservé et d'un climat privilégié, propice à la détente et à la relaxation. Cet environnement paisible, à 45 minutes de Grenoble et Chambéry, participe au nécessaire lâcher-prise des curistes le temps d'une cure thermale. Dans cette station à taille humaine et à l'ambiance familiale, chaque curiste est considéré dans sa singularité grâce à une prise en charge pluridisciplinaire et holistique. Un parc enchanteur, un bâtiment art déco et des soins innovants : les Thermes d'Allevard représentent le lieu idéal pour partir en cure.

En 1849, le Dr. Bernard Niepce mit au point la technique des inhalations froides et donna son nom au bâtiment historique. La station se spécialise alors dans le traitement des maladies des voies respiratoires, puis deviendra « la station thermale française de la voix » fréquentée par des célébrités telles qu'Alphonse Daudet ou les frères Lumière et également par de nombreux comédiens, chanteurs ou orateurs, venus à Allevard pour soigner leurs précieuses cordes vocales.

Les Thermes d'Allevard sont également spécialisés dans le traitement de la rhumatologie, grâce à son eau thermale qui soulage les douleurs articulaires.

*Les vertus et l'efficacité de la source des
Thermes d'Allevard sont médicalement
reconnues depuis 1836*



Les 5 raisons de venir à Allevard

Une eau thermale pour soulager

Avec une concentration en soufre et en sulfates exceptionnelle, l'eau d'Allevard agit directement sur le renforcement des cartilages.

Elle dispense également ses bienfaits sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire.

Une expertise reconnue pour traiter la rhumatologie

Rhumatismes, arthrose, mal de dos, l'eau thermale soulage naturellement les rhumatismes inflammatoires/dégénératifs ainsi que les douleurs liées à l'âge.

Des soins spécifiques pour renforcer les voies respiratoires et la voix

Les Thermes d'Allevard proposent des soins spécifiques pour renforcer les voies respiratoires et soigner la voix. Par exemple, les inhalations froides agissent sur la sphère ORL comme un véritable aérosol naturel.

Des protocoles uniques pour accompagner la fibromyalgie

Des protocoles fibromyalgie uniques ont été conçus, en complément d'une cure conventionnée ou dans le cadre d'une cure de 6 jours.

Une équipe attentive et expérimentée pour vous accompagner

Expertise, soins, environnement et surtout accueil sont les principales raisons pour lesquelles la station est plébiscitée par les curistes qui y ont accompli un séjour.



Torrent du Bréda, Allevard



L'eau thermale d'Allevard

*Des propriétés uniques pour soulager
les voies respiratoires, les rhumatismes,
la fibromyalgie et la voix*

L'eau thermale d'Allevard fait partie des eaux les plus sulfurées au monde. Sa richesse en soufre, son pH neutre, sa forte minéralisation et ses constituants à l'état gazeux expliquent la puissance de ses vertus thérapeutiques. Puisée à 190 mètres de profondeur du massif alpin, elle est exempte de toute pollution. Son état gazeux constitue aussi un avantage pour les estomacs et intestins fragiles qui supportent mal les cures de boisson.

Rhumatismes : une eau thermale qui favorise la mobilité articulaire

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, elle a une action sédative sur les douleurs d'origine inflammatoire ou dégénérative. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

Voies respiratoires : une eau thermale qui protège

L'eau thermale d'Allevard a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. Son action antiallergique et défensive (sulfoconjugaïson) est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, pollution atmosphérique et allergies envahissantes. Sa forte concentration en produits sulfureux, présents à l'état gazeux, rend ces eaux idéales pour les inhalations et ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme.

Fibromyalgie : une eau thermale antidouleurs

Les traitements quotidiens avec les eaux thermales d'Allevard, riches en sulfates et en soufre calment les douleurs et diminuent les raideurs. Ils ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire.

Les massages ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.

Voix : une eau thermale efficace pour le traitement des cordes vocales

L'état gazeux des produits sulfureux contenus dans l'eau thermale d'Allevard rend particulièrement efficace le traitement des cordes vocales.



Les cures thermales conventionnées 18 jours

*Des propriétés uniques pour soulager
les rhumatismes et les voies respiratoires*

Reconnus pour leur efficacité dans le soin des voies respiratoires, les Thermes d'Allevard ont aussi acquis un savoir-faire de haut niveau dans le domaine de la rhumatologie. Ils proposent des cures conventionnées en simple ou double orientation.

La cure Rhumatologie 18 jours (RH)

p.10

La cure Voies Respiratoires 18 jours (VR)

p.11

Allevard présente également le grand intérêt de pouvoir suivre une cure double orientation (RH + VR ou VR + RH) sur le même site, et désormais dans le même bâtiment. Profiter de cette opportunité est très certainement la démarche la plus efficace, de façon durable, pour soigner ces deux pathologies simultanément, tout en s'offrant un parcours de soins des plus confortables !

Pour réserver ces cures, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet www.thermes-allevard.com ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

Cure conventionnée

Rhumatologie (RH)

*La cure qui soulage, diminue
les raideurs et redonne l'élan vital*

Arthrose, sciatique, syndromes polyalgiques... la cure thermale Rhumatologie d'Allevard apaise naturellement les douleurs de l'âge, les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs. Cette cure est également recommandée pour une récupération fonctionnelle plus rapide à la suite d'interventions chirurgicales.

Les soins dispensés aux Thermes d'Allevard :

- La gymnastique en piscine d'eau thermale
- La piscine à jets d'eau thermale
- L'aérobain
- Le bain-douche en immersion
- Les illutations
- Le massage sous affusion d'eau
- La douche générale
- La douche au jet
- Les étuves
- L'émanatorium
- Compresses d'eau thermale froide

Accès à la salle de repos



Les points forts

- + Une eau riche en sulfates
- + Prévient la dégradation articulaire
- + Agit sur le renforcement des cartilages

En complément de cette cure, il est également possible de suivre l'un des programmes Fibromyalgie ou le programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose (voir pages 14, 15, et 16).

Cure conventionnée

Voies Respiratoires (VR)

La cure idéale contre l'allergie surinfectée et les maladies respiratoires chroniques

Otites, sinusites, angines, asthme, maladies respiratoires chroniques...
La cure thermale Voies Respiratoires d'Allevard diminue les infections répétitives, limite la prise de médicaments et nettoie en profondeur les muqueuses des voies respiratoires.

Les soins dispensés aux Thermes d'Allevard :

- Les inhalations froides ou chaudes
- La rééducation respiratoire
- Le gargarisme
- Le bain de nez à la pipette
- L'irrigation nasale
- Le humage
- L'aérosol sonore
- La douche au jet et le bain pour les enfants
- Les pulvérisations

Les pratiques complémentaires administrées par le médecin thermal :

- La douche pharyngée
 - L'insufflation tubo-tympanique
 - Le lavage des sinus par la technique de Proetz
-

Les points forts

- + Une eau soufrée, majoritairement à l'état gazeux
- + Traite la sphère ORL en profondeur
- + Agit sur l'intégralité de l'arbre respiratoire

En complément de cette cure, il est également possible de suivre le programme Pathologies de la voix (voir page 17).





Les programmes complémentaires

L'opportunité de prendre en charge sa maladie

Ces programmes, complémentaires à une cure conventionnée, sont dispensés dans le cadre d'une cure thermale de 18 jours (voies respiratoires, rhumatologie ou double orientation). Le supplément est à la charge du patient.

Fibromyalgie

p.14 -15

Douleurs articulaires chroniques et arthrose

p.16

Pathologies de la voix

p.17

Pour réserver ces programmes, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet www.thermes-allevard.com ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

Fibromyalgie

3 étapes pour maîtriser son syndrome

La prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard s'appréhende autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique. Elle s'appuie sur plus de 10 ans d'expérience et d'écoute de ses curistes en demande d'attention. Pour soulager les curistes, l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard a développé des programmes additionnels qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermale conventionnée Rhumatologie (RH) de 18 jours. Ces programmes sont à la charge du patient en complément d'une cure conventionnée.

Le programme complet se déroule sur trois années qui correspondent à trois étapes : *Initiale, Avancée et Approfondie*. Ces trois temps successifs permettent au curiste d'apprivoiser sa maladie et d'intégrer les bonnes pratiques pour améliorer sa qualité de vie. Ils associent 4 soins thermaux dans le cadre de la cure conventionnée Rhumatologie parmi les suivants, selon la prescription médicale faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, bain-douche en immersion, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium, compresses d'eau thermale.

Des soins non conventionnels et des ateliers complémentaires composent, quant à eux, les programmes Fibromyalgie. Plus de 700 curistes ont déjà été soulagés par nos protocoles.

I. Programme initial

Pour appréhender la maladie et soulager les douleurs. Destiné aux primo-curistes, le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 1 réunion d'accueil avec une visite des Thermes et une réunion de bilan en fin de cure.

Ateliers : 3 ateliers de sophrologie • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort.

Conférences : 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 groupe de parole par une psychologue et le médecin référent des Thermes • 1 conférence sur la cohérence cardiaque.

II. Programme avancé

Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

Ateliers : 3 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation en pleine conscience • 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Temps d'échange collectif : 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » • 1 conférence par une psychosomatique « connaître sa maladie ».

III. Programme approfondi

Pour progresser dans la prise en charge de la maladie. Ce programme permet l'amélioration de la qualité de vie du curiste et est une étape vers l'autonomie du patient.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

Ateliers : 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie • 3 ateliers de méditation en pleine conscience • 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Temps d'échange collectif : 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne.

Tarif de chaque programme : 365€ (à la charge du curiste) les 18 jours

Dates de début de session 2020 des 3 programmes : 6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.

Douleurs articulaires chroniques et arthrose

Pour soulager ses articulations

Les Thermes d'Allevard sensibilisent les curistes à l'arthrose et aux douleurs articulaires chroniques comme les maux de dos. L'objectif est de préserver la mobilité articulaire pour enregistrer les bons gestes posturaux.

Dans le cadre de la cure thermale conventionnée Rhumatologie, 4 soins thermaux sont dispensés par jour, définis en fonction de la prescription du médecin thermal. Associé à cette cure, notre programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose comprend des ateliers et des soins complémentaires.

Soins complémentaires : 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 9 séances de sauna japonais • 9 séances de Bol d'Air Jacquier • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell.

Ateliers : 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » • 3 ateliers de yoga • 9 ateliers de remise en mouvement • 1 atelier « douleurs chroniques et nutrition » animé par une diététicienne.

Durée : 18 jours **Tarif :** 235€ (à la charge du curiste)

Dates de début de session 2020 : 6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.



Pathologies de la voix

Pour prendre soin de sa voix

Une nouvelle fois, une cure thermale a vocation de soigner les pathologies de la voix. Les Thermes d'Allevard forts de tous leurs atouts dans le traitement des voies respiratoires, ont conçu un programme innovant et efficace associé à une cure thermale conventionnée voies respiratoires (VR) de 18 jours. Une opportunité de soigner une pathologie invisible et handicapante. Dans le cadre de la cure conventionnée voies respiratoires associée à ce programme, 6 soins thermaux sont dispensés par jour, définis en fonction de la prescription du médecin thermal.

Soins thermaux (dans le cadre de la cure conventionnée) : 6 par jour choisis en fonction de la prescription du médecin thermal à votre arrivée parmi : inhalations froides ou chaudes • gargarisme • bain de nez à la pipette • irrigation nasale • humage • aérosol sonore • pulvérisation • douche au jet.

Consultations : 1 consultation individuelle par un médecin ORL, laryngologiste, phoniatre • 1 bilan fonctionnel de rééducation vocale et orthophonique en début et en fin de cure.

Ateliers : 4 ateliers de rééducation vocale • 3 ateliers d'activité physique adaptée • 1 atelier de cohérence cardiaque.

Conférences : 1 conférence sur la voix animée par un médecin ORL, laryngologiste, phoniatre • 1 conférence « alimentation et voix » animée par une diététicienne.

Les consultations avec le médecin se déroulent au CHU de Grenoble la semaine qui précède la semaine de cure.

Les consultations du médecin et les séances de rééducation sont prises en charge par la Sécurité Sociale et sont à régler en plus du programme complémentaire et directement au praticien.

Durée : 6 jours **Tarif :** 200€ (à la charge du curiste)

Dates de début de session 2020 : 4 mai, 18 mai, 29 juin, 24 août, 5 octobre.



Les cures santé 6 jours

Un concentré de cures complètes

Les cures santé 6 jours ont été conçues pour apporter rapidement des solutions aux problèmes de stress, de maux de dos, aux douleurs articulaires, à l'arthrose, à la fibromyalgie, aux difficultés respiratoires...

Car parfois le temps manque : il n'est en effet pas aisé de s'arrêter près de 3 semaines.

À noter que les cures santé 6 jours offrent également l'opportunité de prolonger ou de renouveler les bienfaits d'une précédente cure, ou de faire une première expérience du thermalisme à moindre frais (coût réduit de l'hébergement). Ces cures thermales libres sont sans prescription médicale (sauf pour la cure 6 jours Voies Respiratoires et la cure 6 jours « Vis ta Voix ») et ne sont pas conventionnées par la Sécurité Sociale. Elles peuvent être également à destination des accompagnants des curistes.

Cure 6 jours Douleurs articulaires chroniques	p.20
Cure 6 jours Fibromyalgie	p.20
Cure 6 jours Voies Respiratoires	p.21
Cure 6 jours « Vis ta voix »	p.21

Pour réserver ces cures santé 6 jours, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet www.thermes-allevard.com ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

Cure Douleurs articulaires chroniques

6 jours - *Pour retrouver sa mobilité*

Cette cure concentre de manière efficace les principaux traitements de la cure 18 jours Rhumatologie. Elle a été conçue pour soulager rapidement et durablement tous les types de rhumatismes. En optant pour ce véritable concentré de cure complète, les adultes bénéficient de soins similaires et profitent de la richesse en soufre de l'eau d'Allevard.

Soins thermaux (4 soins thermaux par jour) : 6 applications d'argile • 6 bains douches en immersion • 3 massages sous affusion d'eau thermale • 3 séances de mobilisation en piscine • 3 séances d'hydrojet en piscine • 3 douches générales.

Ateliers : 1 atelier de yoga (1h30) • 3 ateliers de remise en mouvement par un professeur d'activité physique adaptée • 1 atelier « douleurs chroniques et nutrition » animé par une diététicienne • 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien ».

Durée : 6 jours **Tarif** : 415€ **Disponible** toute la saison thermale

Cure Fibromyalgie 6 jours, 3 étapes

Pour ceux atteints du syndrome qui n'ont pas 18 jours à consacrer à une cure. Le programme complet se déroule sur 3 ans correspondant à 3 étapes : Initial, Avancé et Approfondi.

Communs aux 3 étapes : **Soins thermaux** (4 par jour) : 6 applications d'argile • 6 bains douches en immersion • 6 séances de mobilisation en piscine • 3 séances d'hydrojet en piscine • 3 douches générales. **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' • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell. **Ateliers complémentaires** : 2 heures d'ateliers de rééducation à l'effort • 1 entretien individuel de 45' par une diététicienne • 1 réunion d'accueil par une psychologue. Ateliers spécifiques : *Initial* : 1 visite des Thermes lors de la réunion d'accueil • 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 atelier de sophrologie d'1h30 • 1 groupe de parole animé par une psychologue et le médecin référent des Thermes • 1 conférence sur la cohérence cardiaque. *Avancé* : 1 atelier de méditation en pleine conscience • 1 atelier de sophrologie d'1h30 • 1 atelier sur la cohérence cardiaque • 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » • 1 conférence « connaître sa maladie ». *Approfondi* : 1 atelier de méditation pleine conscience d'1h30 • 1 séance de yoga d'1h30 • 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie ».

Tarif : 600€. **Dates de début de session 2020 des 3 programmes de 6 jours** : 06/04, 27/04, 18/05, 08/06, 29/06, 20/07, 10/08, 31/08, 21/09, 12/10.

Cure Voies Respiratoires 6 jours

Pour prévenir ou soulager les voies aériennes

Cette cure permet de traiter les affections respiratoires de manière naturelle et efficace en se concentrant sur l'expertise thermale des cures conventionnées. Cette cure courte permet de nettoyer, d'apaiser et de renforcer le système respiratoire pour mieux respirer.

Soins thermaux, 6 par jour choisis en fonction de la prescription du médecin thermal à votre arrivée (à la charge du patient) parmi : inhalations froides ou chaudes • gargarisme • bain de nez à la pipette • irrigation nasale • humage • aérosol sonore • douche au jet • pulvérisation.

Ateliers : 2 ateliers de remise en mouvement par un professeur d'activité physique adaptée • 3 séances de rééducation en piscine thermale • 1 conférence nutrition et voies respiratoires

Durée : 6 jours Tarif : 230€ Disponible toute la saison thermale

Cure « Vis ta voix » 6 jours

Pour travailler sa voix

Cette cure inédite, avec une approche globale et pluridisciplinaire, permet une sensibilisation sur le fonctionnement de sa voix et un soulagement de cette dernière par des soins réguliers de son appareil vocal grâce aux soins thermaux notamment.

Soins thermaux, 6 par jour choisis en fonction de la prescription du médecin thermal à votre arrivée (consultation à la charge du patient) parmi : inhalations froides ou chaudes • gargarisme • bain de nez à la pipette • irrigation nasale • humage • aérosol sonore • pulvérisation • douche au jet.

Consultations, ateliers, conférences : même contenu que le programme **Pathologies de la Voix** (voir détails page 17).

Les consultations avec le médecin se déroulent au CHU de Grenoble la semaine qui précède la semaine de cure. Les consultations du médecin et les séances de rééducation sont prises en charge par la Sécurité Sociale et sont à régler en plus du programme complémentaire et directement au praticien.

Durée : 6 jours Tarif : 400€

Dates de début de session 2020 : 4 mai, 18 mai, 29 juin, 24 août, 5 octobre.



Le Spa d'Allevard

Pour une parenthèse relaxante

Le Spa des Thermes d'Allevard vous accueille dans son espace entièrement rénové et agrandi pour un instant de pure détente avec un sauna, un hammam, une douche sensorielle ou expérience, un espace de relaxation avec tisanerie et un grand jacuzzi.

Nos esthéticiennes vous proposent des massages, gommages, enveloppements, soins du visage et du corps Sothys.

Vous pourrez également profiter des bienfaits de l'eau thermale d'Allevard en balnéothérapie ou en application d'argile sur lit d'enveloppement.

Tarif de l'entrée Spa : 25€ l'unité (sur réservation) • Tarif 10 entrées Spa : 210€.

Renseignements : www.thermes-allevard.com ou au 04 76 45 03 32.





L'Espace Forme

Pour une meilleure condition physique

Les soins ou le mieux-être passent aussi par une bonne condition physique. Avec l'Espace Forme, le curiste peut profiter de son séjour aux Thermes d'Allevard pour se remettre en forme à son rythme. Un coach spécialisé en activité physique adaptée conçoit un programme personnalisé en fonction des objectifs et capacités de chacun et suit la personne tout au long de son parcours (qui peut être composé de marche, vélo, musculation douce ou cours divers).

L'Espace Forme c'est :

- Une salle d'activité physique dédiée aux cours collectifs.
 - Un espace de cardiotraining.
-

Si vous souhaitez pratiquer une activité physique pendant votre temps libre, l'Espace Forme propose des entrées à l'unité ou en package :

- Tarif 1 entrée : 15€
- Tarif 6 entrées : 50€
- Tarif 1 mois d'accès illimité : 80€
- Coaching personnalisé d'1h : 50€



Temps libres à Allevard

Pour profiter pleinement de votre cure

Après les soins aux Thermes, place à la détente et aux activités pour enrichir votre séjour thermal. Que vous soyez seul(e) ou accompagné(e), de nombreuses activités vous sont proposées. Côté Thermes, vous pouvez opter pour le forfait découverte thermale si vous souhaitez prolonger les soins. Côté Spa, de nombreux soins à la carte et forfaits vous sont proposés (voir page 23 et pour plus de détails la brochure Spa d'Allevard).

Activités de la station : randonnées en bord de lac et en montagne (station du Collet d'Allevard et des Sept Laux), location de VTT à résistance électrique, parapente, cinéma, marchés de producteurs locaux...

Événements de l'été 2020 : festival de danse Hanangona Fest en mai, festival « Fête de la Musique » en juin, festival d'orgues de barbarie en juillet, Ultra Trail l'Echappée Belle en août, barbecue dansant au Collet d'Allevard durant l'été, marché nocturne en été, animations jeune public tous les mercredis, concerts certains vendredis. Plus de renseignements sur : www.allevard-les-bains.com.



© Photos Joël Damase

Pour agrémenter votre séjour :

Le Spa d'Allevard

Le Spa d'Allevard vous ouvre ses portes et vous propose de découvrir ses nombreux soins à la carte, soins de beauté et massages (voir brochure Spa d'Allevard) :

Tarif de l'entrée Spa : 25€ l'unité (sur réservation) • Tarif 10 entrées Spa : 210€.

L'Espace Forme

Si vous souhaitez pratiquer une activité physique pendant votre temps libre, l'Espace Forme propose des entrées à l'unité ou en package (voir page 25) :

Tarif 1 entrée : 15€ • Tarif 6 entrées : 50€ • Tarif 1 mois : 80€.

Spa & Espace Forme

Pour allier activité physique et bien-être au Spa le temps d'une demi-journée, profitez de l'entrée Spa & Espace Forme : Tarif : 30€.

Respirelax+

Pour gérer son stress au quotidien



Cette application développée par les Thermes d'Allevard permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement.



Informations pratiques

Dates d'ouverture

Rhumatologie et Voies Respiratoires : du 6 avril au 31 octobre 2020.

Les Thermes sont ouverts du lundi au samedi (fermés le dimanche).

Le spa est ouvert du 26 décembre 2019 au 31 octobre 2020 (fermé le dimanche).

L'Espace Forme est ouvert du 2 décembre 2019 au 31 octobre 2020 (fermé le dimanche).

Réservations

Par courrier ou en ligne : www.thermes-allevard.com.

Une feuille de réservation peut être envoyée en contactant le : 04 76 97 56 22.

Contact

Les Thermes d'Allevard

8 rue Bernard Niepce - BP 7

38580 Allevard

Tél. : 04 76 97 56 22

contact@thermes-allevard.com

Hébergements

Les réservations se font en contactant la centrale de réservation de l'Office de Tourisme du Pays d'Allevard au 04 76 45 89 92 ou sur le site d'Allevard-les-Bains : www.allevard-les-bains.com.

Accès

En voiture : En arrivant de Grenoble, autoroute A41, sortie N°23 (Le Touvet)

En arrivant de Chambéry, autoroute A41, sortie N°22 (Pontcharra)

En train : TGV Paris - Grenoble (3 h), TGV Lille - Grenoble (4 h 25) puis autobus, ligne 6 200

En avion : Aéroport Lyon-Saint-Exupéry (140 km), Aéroport Grenoble-Isère (90 km)



www.thermes-allevard.com