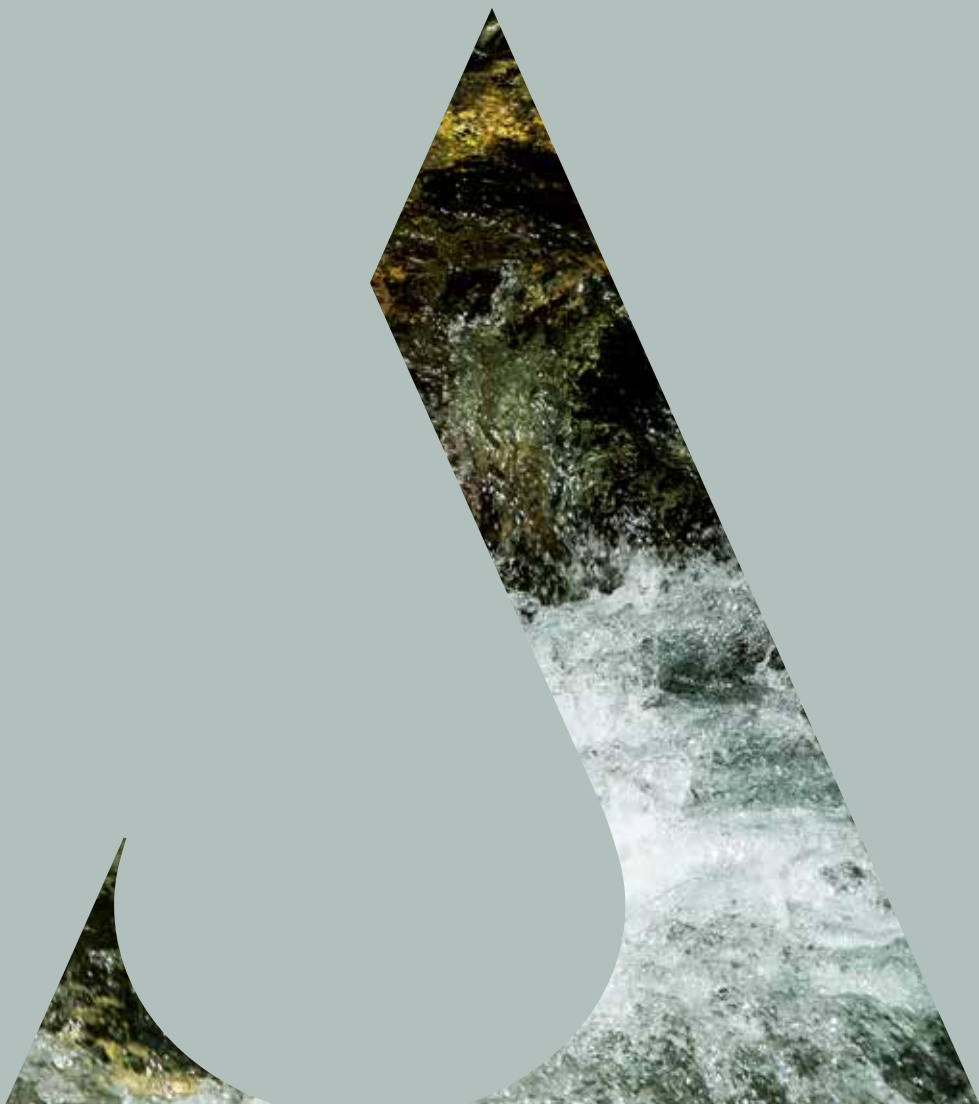


Saison thermale 2019 :  
Du 22 avril au 26 octobre

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 nouveau Spa d'Allevard - <i>Nouveauté 2019</i>	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 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 renouent cette année avec leur savoir-faire historique : la voix.

---

## Nouveautés 2019 - *Nouvel élan !*

Suite à une restructuration/réorganisation de 3,6 millions d'euros de travaux, aidée à hauteur de 221 000€ de subventions par la région Auvergne-Rhône-Alpes dans le cadre du Plan Thermal, le bâtiment le plus récent abrite maintenant l'ensemble des soins thermaux voies respiratoires et rhumatologie permettant ainsi d'améliorer le confort des curistes qu'ils soient en simple ou double orientation.

Le bâtiment historique Niepce accueille désormais toutes les activités et ateliers des programmes complémentaires (fibromyalgie, douleurs articulaires chroniques et arthrose, pathologies de la voix...) : 300m<sup>2</sup> sont dévolus à ces spécialités des Thermes d'Allevard. L'Espace Bien-être double sa superficie et passe à 360m<sup>2</sup>. Il devient ainsi un véritable Spa et s'offre un grand jacuzzi, un hammam et un sauna...(voir page 23).

La cure « Vis ta voix », pour prendre soin de sa voix, célèbre son renouveau. Cette cure est disponible soit en cure santé de 6 jours (voir page 21) soit sous la forme d'un programme complémentaire à une cure conventionnée voies respiratoires (voir page 17).

# La station thermale d'Allevard

Situés au coeur 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. *L'Ecole du Dos* sensibilise les curistes aux pathologies liées aux douleurs chroniques.

## **Des soins spécifiques pour renforcer les voies respiratoires et la voix**

Les Thermes d'Allevard proposent des soins spécifiques pour renforcer les voies respiratoires. Par exemple, les inhalations froides, agissent sur la sphère ORL comme un véritable aérosol naturel. Pour 2019, la cure « Vis ta voix » célèbre son renouveau !

## **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. 89%\* des curistes se déclarent très satisfaits de leur séjour.

\*Enquête interne 2018 sur 4058 curistes.



*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

---

***Nouveauté 2019*** : 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](http://www.thermes-allevard.com) ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

## Pour agrémenter votre séjour :

Le nouveau 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€.

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€.

# 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
- Les douches aux jets et les bains (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](http://www.thermes-allevard.com) ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

## Pour agrémenter votre séjour :

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

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

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€.

# Fibromyalgie

## *2 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 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 deux années qui correspondent à deux étapes : *Initial et Avancé*. Ces années successives 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 la 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, 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.

---

Dates de début de session 2019 des programmes Fibromyalgie initial et avancé :  
22 avril, 13 mai, 3 juin, 24 juin, 15 juillet, 5 août, 26 août, 16 septembre, 7 octobre.

---



# 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) • 2 mesures (entrée et sortie de cure) de l'Etat du Système Nerveux Autonome (SNA) • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

**Ateliers :** 3 ateliers de sophrologie • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 9 ateliers de rééducation à l'effort.

**Conférences :** 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 conférence et 1 groupe de parole par un psychosomaticien, psychanalyste • 1 conférence sur la cohérence cardiaque.

---

Durée : 18 jours Tarif : 365€ (à la charge du curiste)

---

# 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 • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

**Ateliers :** 3 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 9 ateliers de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie.

**Temps d'échange collectifs :** 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » • 1 temps d'échange « son parcours, sa fibromyalgie ».

---

Durée : 18 jours Tarif : 365€ (à la charge du curiste)

---

# 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 • 18 séances de Bol d'Air Jacquier • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell.

**Ateliers :** 2 séances de l'*Ecole du Dos* élaborées par un kinésithérapeute et animées par un professeur d'activité physique adaptée • 3 ateliers de yoga • 9 ateliers de remise en mouvement • 3 ateliers de méditation.

---

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

---

**Dates de début de session 2019 :**

22 avril, 13 mai, 3 juin, 24 juin, 15 juillet, 5 août, 26 août, 16 septembre, 7 octobre.





# Pathologies de la voix

*Pour prendre soin de sa voix,*

*le renouveau 2019*

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.

**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 • 1 atelier de méditation « mindfulness » • 3 ateliers d'activité physique adaptée • 1 atelier de sophrologie • 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 2019 : 29 avril, 20 mai, 17 juin, 8 juillet, 29 juillet, 19 août, 9 septembre, 30 septembre, 21 octobre.**



# Les cures santé 6 jours

## *Un concentré de cures complètes*

Les cures santé 6 jours ont été conçues pour apporter rapidement des soins 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](http://www.thermes-allevard.com) ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.

## Pour agrémenter votre séjour :

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

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

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€.

# 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) • 1 atelier de méditation (1h30) • 2 ateliers de remise en mouvement par un professeur d'activité physique adaptée • 1 atelier de l'*Ecole du Dos* élaboré par un kinésithérapeute et animé par un professeur d'activité physique adaptée.

---

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

---

# Cure Fibromyalgie 6 jours

## *Pour se déconnecter et se prendre en charge*

Cette cure se destine aux 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.

**Soins thermaux** (4 soins thermaux 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. **Ateliers complémentaires** : 1 atelier de sophrologie d'1h30 • 2 ateliers de rééducation à l'effort • 1 entretien individuel de 45' par une diététicienne • 1 atelier de méditation « mindfulness » • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 conférence et 1 groupe de parole animés par un psychosomaticien, psychanalyste. **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 de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System

---

**Durée** : 6 jours    **Tarif** : 600€

---

**Dates de début de session 2019** : 22 avril, 13 mai, 3 juin, 24 juin, 15 juillet, 5 août, 26 août, 16 septembre, 7 octobre.

# 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 • pulvérisation.

**Ateliers** : 2 ateliers de remise en mouvement par un professeur d'activité physique adaptée  
• 3 séances de rééducation en piscine thermale.

---

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

---

# Cure « Vis ta voix » 6 jours

## *Pour travailler sa voix, le renouveau 2019*

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 (à la charge du patient) parmi : inhalations froides ou chaudes • gargarisme • bain de nez à la pipette • irrigation nasale • humage • aérosol sonore • pulvérisation.

**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 2019 : 29 avril, 20 mai, 17 juin, 8 juillet, 29 juillet, 19 août, 9 septembre, 30 septembre, 21 octobre.



# Le nouveau Spa d'Allevard

## *Pour une parenthèse relaxante*

Le Spa des Thermes d'Allevard a fait peau neuve et vous accueille dans son espace entièrement rénové et agrandi pour un instant de pure détente avec un sauna, un hammam, 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.

---

### Nouveautés 2019 :

Le Spa d'Allevard vous propose également 2 cures bien-être à partir de 215€ les 2 jours.

---

Renseignements : [www.thermes-allevard.com](http://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€.



# 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).

---

## Le forfait découverte thermale - Tarif : 50€ :

- Un enveloppement de boue thermale (10 min).
- Un bain bouillonnant (20 min).
- Un hydromassage en piscine d'eau thermale (10 min).

---

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

**Événements de l'été 2019 :** festival de danse Hanangona Fest du 10 au 12 mai, festival « Fête de la Musique » du 21 au 23 juin, festival d'orgues de barbarie le 20 juillet, Ultra Trail l'Echappée Belle le samedi 24 août, barbecue dansant au Collet d'Allevard du 8 juillet au 19 août, marché nocturne tous les mardis du 2 juillet au 27 août, animations jeune public tous les mercredis du 3 juillet au 28 août, concerts tous les vendredis du 21 juin au 23 août. Plus de renseignements sur : [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com).



# Aquabike et cours d'aquagym en piscine thermale

**Aquabike** : Cette activité aquatique de remise en forme permet d'obtenir une action drainante pour combattre la cellulite et affiner la silhouette. La résistance à l'eau entraîne une dépense de calories supplémentaires et favorise la circulation sanguine.

---

Du lundi au vendredi à 19h15 (durée : 45 min)

---

Tarifs : 1 séance 18€ / Carte de 10 séances : 150€ / Carte 20 séances : 260€

---

**Aquagym** : Il s'agit d'une gymnastique aquatique qui permet d'entretenir la mobilité articulaire libérée du poids corporel et de renforcer les muscles en utilisant la résistance de l'eau. L'aquagym permet de muscler en douceur tout en entraînant une perte calorique importante.

---

Du lundi au vendredi à 18h15 ou 18h45 (durée : 30 min)

---

Tarifs : 1 séance 13€ / Carte de 10 séances : 117€ / Carte 20 séances : 217€

---

## 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 22 avril au 26 octobre 2019.  
Les Thermes sont ouverts du lundi au samedi (fermés le dimanche).  
Le spa est ouvert du 22 avril au 26 octobre 2019 (fermé le dimanche).  
LEspace Forme est ouvert du 22 avril au 31 décembre 2019 (fermé le dimanche).

## Réservations

Par courrier ou en ligne : [www.thermes-allevard.com](http://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](mailto: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](http://www.allevard-les-bains.com).

## Accès

En voiture, en arrivant de Grenoble ou de Chambéry :  
autoroute A41, sortie N°23 (Le Touvet) Allevard.

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](http://www.thermes-allevard.com)