

Fibromyalgie

Mieux comprendre et vivre sa pathologie.

PROGRAMME REPENSÉ EN 2018

Programme
complémentaire
18 jours

Aix-les-Bains

290 €*
* hors taxes



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/cohérence cardiaque,
- > 3 séances de gym pilates,
- > 1 séance de Qi Gong,
- > 2 séances d'expression corporelle.

• **Gérer sa douleur :**

- > 1 séance de sophrologie,
- > 1 séance d'auto-hypnose,
- > 2 séances de détente en eau chaude.

• **Comprendre et intégrer sa maladie :**

- > réunion d'accueil,
- > atelier photolangage,
- > atelier de réflexion en groupe pour « trouver des solutions ».

• **Atelier estime de soi**

- **Mieux vivre sa fibromyalgie avec son entourage :** atelier animé par un psychologue pour permettre un espace de dialogue des patients et de 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.

Session garantie avec une participation de 6 personnes minimum.

→ Organisation :

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

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SEMAINE 1	matin	Soins thermaux	Soins thermaux	Qi Gong	Soins thermaux	Expression corporelle	Soins thermaux
	après-midi	Réunion d'accueil	• Photo-langage • Gym adaptée	Soins thermaux	• Gym adaptée • Estime de soi	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	• 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	• Gym adaptée • Atelier de réflexion en groupe	Soins thermaux	Soins thermaux	• 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.

→ 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.



SESSIONS 2018 : 26/02, 19/03, 09/04, 30/04, 21/05, 11/06, 02/07, 23/07, 06/08, 01/10, 22/10, 12/11.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr

04 79 35 38 50



ValVital

*Prestations non prises en charge par un Régime Primaire d'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente. **Enquête réalisée en 2014 par l'Association « Fibromyalgie SOS » auprès de 4 600 répondants.

TNAB - SA au capital de 2 000 000 € - RCS Chambéry 484 360 250 - Siège social : Place Maurice Mollard 73100 Aix-les-Bains - TVA : FR 04 484 360 250 - © photo : Tomasz Trojanowski/Shutterstock. Imprimé par Imprimerie Gutenberg, 9 rue de la Barrade - 74960 Meythet. Ne pas jeter sur la voie publique.