

# Fibromyalgie

Pour une prise en charge globale des douleurs.

Programme  
complémentaire  
**18 jours**  
Morsbronn-les-Bains  
**105€\***



## En complément de vos soins thermaux :

- **18 séances d'activités physiques, d'ateliers de relaxation, de groupes de parole.**
- **1 conférence** (nouveau thème pour 2018).

Depuis 2000, l'établissement propose un **programme complémentaire à la cure 18 jours** alliant **soins thermaux** (action antalgique et décontracturante) et **ateliers d'activité physique adaptée** (reconditionnement progressif à l'effort, redynamisation et relaxation).

## → La fibromyalgie

La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associées à une grande fatigue et des troubles du sommeil.

Une enquête nationale\*\* réalisée en 2014 par l'Association « FibromyalgieSOS » a permis d'évaluer les bénéfices de la cure thermique auprès de personnes atteintes de fibromyalgie. Sur les plus de 4500 répondants, 82 % des pratiquants de la cure thermique la jugent autant voir plus efficace que les thérapies médicamenteuses.

Sur réservation - sessions de 10 à 13 personnes.



**SESSIONS 2018** : les mercredis du 4 avril au 24 octobre.

## → Dates des sessions 2018

AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
mercredi 4		mercredi 6		mercredi 1	mercredi 5	mercredi 3
	mercredi 9	mercredi 13	mercredi 11	mercredi 8	mercredi 12	mercredi 10
mercredi 18	mercredi 16	mercredi 20	mercredi 18	mercredi 15	mercredi 19	mercredi 17
mercredi 25	mercredi 23	mercredi 27		mercredi 22	mercredi 26	mercredi 24
				mercredi 29		

## → Organisation :

- **Planning type** de votre cure thermale 18 jours avec Programme Fibromyalgie\*\*\* :

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LUNDI	MARDI
SEMAINE 1	matin	<b>Accueil</b> 9h30-11h30		<b>Ateliers</b> 9h30-11h30		<b>Ateliers</b> 9h30-11h30
	après-midi	<b>Soins thermaux</b> début des soins 13h30	<b>Soins thermaux</b> début des soins 13h30	<b>Soins thermaux</b> début des soins 13h30	<b>Soins thermaux</b> début des soins 13h30	<b>Soins thermaux</b> début des soins 13h30
SEMAINE 2	matin	<b>Soins thermaux</b> début des soins entre 10h30 et 11h	<b>Soins thermaux</b> début des soins entre 10h30 et 11h	<b>Soins thermaux</b> début des soins entre 10h30 et 11h	<b>Soins thermaux</b> début des soins entre 10h30 et 11h	<b>Soins thermaux</b> début des soins entre 10h30 et 11h
	après-midi	<b>Ateliers</b> 15h30-17h30		<b>Ateliers</b> 15h30-17h30		<b>Ateliers</b> 15h30-17h30
SEMAINE 3	matin	<b>Soins thermaux</b> début des soins 10h00	<b>Soins thermaux</b> début des soins 10h00	<b>Soins thermaux</b> début des soins 10h00	<b>Soins thermaux</b> début des soins 10h00	<b>Soins thermaux</b> début des soins 10h00
	après-midi	<b>Ateliers</b> 13h30-15h30		<b>Ateliers</b> 13h30-15h30		<b>Ateliers</b> 13h30-15h30

## → Contenu du programme :

- **18 séances d'activités** proposées par l'éducatrice sportive parmi :

RÉÉDUCATION PROGRESSIVE À L'EFFORT	GÉRER SA DOULEUR ET SON STRESS	MIEUX APPRÉHENDER SA PATHOLOGIE
Gymnastique adaptée Qi Gong thérapeutique Pilates post-thérapie Initiation à la Marche Nordique Gymnastique posturale	Sophrologie Relaxation	1 séance de Photolangage 1 séance de Métaplan

Vous pouvez apporter votre plaid, coussin pour être agréablement installé durant vos ateliers.

- **1 conférence** sur l'alimentation animée par une naturopathe.

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

[www.valvital.fr](http://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 nationale 2014 de l'Association FibromyalgieSOS; rapport d'analyse du 26/11/2015. \*\*\*Sous réserve de modification des soins et des ateliers.

Société Thermale de Morsbronn-les-Bains - EURL au capital de 5 000 € - RCS Strasbourg 799 427 554 - Siège social : 12 route de Haguenau 67360 Morsbronn-les-Bains - TVA FR 63 799 427 554 - © photo : Tomasz Trojanowski/Shutterstock. Imprimé par Imprimerie Gutenberg, 9 rue de la Barrade - 74960 Meythet. Ne pas jeter sur la voie publique.