

Fibromyalgie

Pour une prise en charge globale des douleurs.

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




Les thermes vous proposent 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 thermale auprès de personnes atteintes de fibromyalgie.

Sur les plus de 4500 répondants, **82 % des pratiquants de la cure thermale la jugent autant voir plus efficace que les thérapies médicamenteuses.**

→ En complément de vos soins thermaux

- **18 séances d'activités physiques, d'ateliers de relaxation, de groupes de parole** (détail au dos).
- **1 conférence** (nouveau thème pour 2019).

Sur réservation - sessions de 10 à 13 personnes.

SESSIONS 2019 : tous les mercredis du 3 avril au 23 octobre.

→ Dates des sessions 2019

AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
mercredi 3		mercredi 5			mercredi 4	mercredi 2
mercredi 10	mercredi 8	mercredi 12	mercredi 10	mercredi 7	mercredi 11	mercredi 9
mercredi 17	mercredi 15	mercredi 19	mercredi 17		mercredi 18	mercredi 16
mercredi 24	mercredi 22	mercredi 26		mercredi 21	mercredi 25	mercredi 23
			mercredi 31	mercredi 28		

→ Organisation :

- **Planning type** de votre cure thermale 18 jours avec le programme Fibromyalgie*** :

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

***Sous réserve de modification des soins et des ateliers.

→ 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 le thème de l'alimentation animée par une naturopathe.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr • 04 79 35 38 50

