



**1** Améliorer sa qualité de vie



**2** Gérer la douleur et la fatigue



**3** Education à la Santé

**PROGRAMME  
2016**

## CURE SPÉCIFIQUE FIBROMYALGIE

*En complément de votre cure, bénéficiez d'une prise en charge globale à travers des ateliers adaptés à votre pathologie.*

**LE +** Pour les «Primo curistes», dans le cadre de la première cure vous bénéficiez également d'un **bilan initial** afin de déterminer les objectifs à atteindre et un **bilan final** mesurant l'efficacité du programme réalisé.

### DATES DES SÉJOURS 2016

Du 18 fev au 9 mars  
Du 10 au 30 mars  
Du 21 avril au 11 mai  
Du 12 mai au 01 juin  
Du 23 juin au 13 juillet  
Du 15 juillet au 4 août  
Du 5 au 25 août  
Du 16 sept au 06 oct  
Du 7 au 27 oct  
Du 28 oct au 17 nov  
Du 18 nov au 8 déc

NOMBRE DE PLACE LIMITÉ

### Votre programme

#### Mieux connaître la Fibromyalgie

- 1 conférence médicale sur la Fibromyalgie

#### Se réapproprié son corps par la gestion de la douleur et de la fatigue

- 1 atelier «gestion de la douleur»
- 2 séances de sophrologie en bain de boue

#### Améliorer sa qualité de vie et sa motricité grâce à l'activité physique adaptée

- 3 séances de gymnastique adaptée en piscine
- 1 séance de marche nordique
- 1 atelier marche et concentration
- 1 séance de Qi Gong

#### Echanger et partager son vécu

- 1 groupe de parole
- 1 rencontre entre participants

**135 €\***  
PRIMO CURISTE

**120 €\***  
CURISTE  
CONFIRMÉ



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé

\*Forfait non pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie.  
Primo curiste (première participation à une cure spécifique)  
Curiste confirmé (ayant déjà participé à un programme spécifique)

**THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS**

avenue Georges Clémenceau - 34240 Lamalou-les-Bains - 0825 825 007 - lamaloulesbains@chainethermale.fr