



1 Améliorer sa qualité de vie



2 Gérer la douleur et la fatigue



3 Education à la Santé

**PROGRAMME
2017**

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.

Votre programme

DATES DES SÉJOURS 2017

Du 16 Février au 08 Mars
Du 09 au 29 Mars
Du 20 Avril au 10 Mai
Du 11 Mai au 31 Mai
Du 22 Juin au 12 Juillet
Du 13 Juillet au 02 Août
Du 03 au 23 Août
Du 14 Sept au 04 Oct
Du 05 au 25 Octobre
Du 26 Oct au 15 Nov
Du 16 Nov au 06 Déc

NOMBRE DE PLACE LIMITÉ

Mieux connaître la Fibromyalgie

- 1 conférence médicale sur la Fibromyalgie

Se réapproprier 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 d'activités physiques adaptées (marche concentration, mémoire)
- 1 séance de Yoga **NOUVEAU**

Echanger et partager son vécu

- 1 groupe de parole animé par un psychologue
- 1 rencontre entre participants

140 €*
PRIMO CURISTE

125 €*
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