



- Validé par l'ARS (Agence Régionale de la Santé)
- Élaboré par une équipe thérapeutique pluridisciplinaire
- Adapté aux besoins de chaque curiste



ATOUTS DU PROGRAMME

- ↳ Une approche individuelle avec un référent santé formé à l'éducation thérapeutique
- ↳ Des ateliers collectifs et une conférence pour apprendre à gérer ses émotions, son stress, et adopter les bons gestes
- ↳ Des séances d'activités physiques encadrées
- ↳ Des soins complémentaires
- ↳ Un suivi postcure pendant 6 mois



L'OBJECTIF DU PROGRAMME

Pour soulager ses douleurs et adopter les bonnes pratiques au quotidien pour améliorer sa qualité de vie.



TARIF : 340 €

(à la charge du curiste)

En complément d'une cure thermale de 18 jours

Dates de début de session 2025 (12 pers. maximum par session)
07/04 - 28/04 - 19/05 - 09/06 - 30/06 - 21/07 - 25/08 - 15/09 - 06/10



**THERMES
D'ALLEVARD**
ALPES - BELLEDONNE

LE PROGRAMME COMPLET

CONSULTATION INDIVIDUELLE

- 2 entretiens avec le référent santé en début et fin de cure

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE & BIEN-ÊTRE

- 6 séances encadrées
- 1 accès à l'Espace Détente du Spa
- 1 accès à l'Espace Forme du Spa

9 CONFÉRENCES ET ATELIERS COLLECTIFS

- 1 groupe d'échange autour de la Fibromyalgie

NUTRITION

- 1 conférence
- 1 atelier autour de la préparation des repas

PSYCHOLOGIE

- 3 ateliers dédiés à la gestion des émotions

MÉDITATION ET COHÉRENCE CARDIAQUE

- 3 ateliers

SUIVI POSTCURE

- Pendant 6 mois

SOINS COMPLÉMENTAIRES

- 9 séances de bol d'air
- 2 séances de magnétothérapie
- 2 soins de bien-être et de relaxation
- 3 séances de lunettes PSiO
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System
- 3 séances de sauna japonais



SAISON THERMALE
du 31 mars au 25 octobre 2025

Thermes d'Allevard
6 avenue des Bains
38580 Allevard
T. +33 (0)4 76 97 56 22
contact@thermes-allevard.com
www.thermes-allevard.com

SUIVEZ-NOUS

 [thermesallevardlesbains](https://www.facebook.com/thermesallevardlesbains)

 [thermes.spa.allevard](https://www.instagram.com/thermes.spa.allevard)