



**THERMES  
D'ALLEVARD**  
ALPES - BELLEDONNE

# RESPIRELAX, COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme complémentaire  
aux cures conventionnées 18 jours et Cures Santé 6 jours

À partir du 7 avril 2025  
Élaboré avec l'expertise de M. DAVROUX, Respithérapeute

## LES ATOUTS DU PROGRAMME

Retrouver équilibre et bien-être au quotidien, en maîtrisant ses émotions et en luttant contre la fatigue

S'apaiser, par des techniques de respiration

Optimiser ses capacités respiratoires

Compléter les bienfaits de sa cure thermale conventionnée ou Cure Santé 6 jours.



6 ateliers de respirologie (1h/atelier) - 108 € en complément d'une cure thermale 18 jours  
3 ateliers de respirologie (1h/atelier) - 54 € en complément d'une Cure Santé 6 jours  
(à la charge du curiste)

## JOURNÉES DE LA RESPIRATION

Ateliers thématiques animés par M. DAVROUX  
**les 14 et 15 juin 2025**

**GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN AVEC L'APPLICATION RESPIRELAX+**

Disponible gratuitement sur App Store et Google Play