

# FIBRO'J'agis!

## Arthrose - Syndromes fibromyalgique et algique

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

S'appuyant sur une équipe pluridisciplinaire et un professionnalisme reconnu dans le traitement des **Affections Rhumatologiques et Psychosomatiques**, les Grands Thermes vous proposent de compléter vos 3 semaines de cure thermale par un programme ciblé sur la douleur et les syndromes fibromyalgique et algique : **Fibro'J'agis**

### 7 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 évaluations de l'intensité de la douleur, de l'anxiété et de l'aptitude physique en début et en fin de cure avec notre infirmière.
- 2 entretiens avec une psychologue clinicienne
- 3 séances individuelles de lâcher prise aquatique (en piscine thermale).

### 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLÉMENTAIRES

Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de **3 massages sous l'eau par kiné** (sur autorisation du médecin thermale).



### 6 SÉANCES COLLECTIVES à la carte\*\* parmi:

**Atelier d'échanges** (2 maxi) avec une psychologue - conseils pratiques et expression de son ressenti entre curistes ayant des problématiques algiques- durée 60 min

**Atelier diététique** (1 maxi) avec un diététicien - Echanges et conseils pratiques douleur et nutrition - durée 60 min

**Relaxation** (4 maxi) avec une infirmière - Respiration, détente corporelle et visualisation positive, durée 45 min

**Luminothérapie** (4 maxi) avec les lunettes Psio durée 35 min / **Yoga\*** (3 maxi) durée 45 min

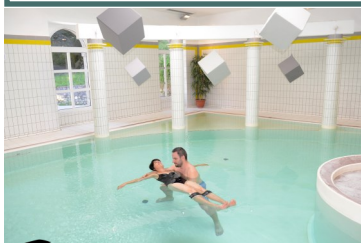
**Gym Douce adaptée Fibro\*** (3 maxi) avec un coach sportif, étirements, mobilité tout en douceur, durée 45 min

**Gym aquatique** (3 maxi) En petit groupe, détente corporelle en eau thermale, durée 30 min

**Gym Relax\*** (3 maxi) avec un coach sportif- Exercices de gym douce, mix de stretching et de relaxation, durée 45 min

**Marche d'oxygénation\*** (3 maxi), marche douce en « respiration » en petit groupe, durée 90 min

\* prévoir une tenue de sport



**GRANDS THERMES**  
BAGNÈRES DE BIGORRE  
DEPUIS 1823

### COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2024 AU PROGRAMME FIBRO'J'AGIS

Nom : ..... Prénom : ..... Tel : .....

Dates de cure du..... au.....

Forfait à 229€  Forfait à 240€ avec 2 cours de GI GONG vertus thérapeutiques reconnues par l'académie de médecine

J'indique mon mail : .....@..... afin d'être contacté(e)

Je joins un chèque de 50€ d'arrhes\*\*\* (à l'ordre de la SEMETHERM Dt) qui sera déduit du montant restant à régler à mon arrivée aux Grands Thermes.

Date : .....

Signature

\*\*\* En cas d'annulation de cure ou de non disponibilité de rendez-vous pour ce programme, les 50 € d'arrhes vous seront intégralement remboursés.

*Contenu non modifiable, les prestations non effectuées ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement.*