

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).



3 ACCES AU SPA THERMAL AQUENSIS OFFERTS: accès 2h aux bassins, hammam, saunas et jacuzzis

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

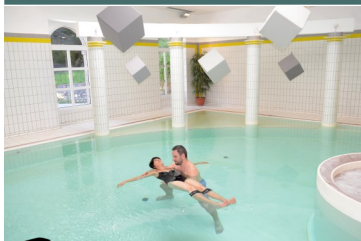
Luminothérapie (4 maxi) avec les lunettes Psio durée 35 min / **Yoga*** (3 maxi) durée 45 min

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

TARIF 2024: 229€

Les Grands Thermes
65200 Bagnères de Bigorre
05 62 95 00 23

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 QI 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.