

FIBRO-ALGIE

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 profiter de vos 3 semaines de cure thermale pour compléter cette dernière par un programme ciblé sur la douleur et les syndromes fibromyalgique et algique : **Fibro-Algie**.

10 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 de nos psychologues cliniciennes
- **3 séances individuelles de watsu** (relaxation en piscine thermale).
- **3 prestations à Aquensis** incluant l'accès 2h à l'Espace Détente (bassins, saunas, hammam, jacuzzis) : 2 soins au choix parmi **lit d'eau, bain hydromassant ou boue** ET 1 soin au choix parmi: soin du visage, réflexologie plantaire, massage relaxant dos.

10 SÉANCES COLLECTIVES à la carte** parmi:

- Atelier d'échanges** (2 maxi) avec une des psychologues - *Echanges de conseils pratiques et expression de son ressenti entre curistes ayant des problématiques algiques*- durée de 45 à 60 min
 - Marche active*** (3 maxi) durée 60 min
 - Luminothérapie** (4 maxi) avec les lunettes Psio durée 35 min
 - Gym Douce adaptée Fibro*** (3 maxi) avec un coach sportif, *exercices d'étirements, de mobilité tout en douceur*, durée 45 min
 - Gym aquatique** (3 maxi) avec un maître nageur - *En petit groupe, détente corporelle*, 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
 - Relaxation** (4 maxi) avec une infirmière - *Exercices de respiration, détente corporelle et visualisation positive*, durée 45 min
- * prévoir une tenue de sport

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).



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

TARIF 2023: 229€

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

COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2023 AU PROGRAMME FIBRO'ALGIE

Nom : Prénom :

Tel : Dates de cure du..... au.....

Je vous communique mon mail :@..... afin d'être contacté(e)

**Je préfère vous adresser mes choix de prestations sur programmes@thermes-bagneres.com

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.