Ce mois-ci c'est

Le mois de la fibromyalgie

Programme d'éducation à la santé fibromyalgie animé par des professionnels de santé et des experts

(en complément de la cure : 50€ - non pris en charge par les organismes sociaux)

Reprenez espoir et confiance avec ces 6 ateliers sur 18 jours destinés à soulager vos tensions musculaires, atténuer vos douleurs, reprendre une activité physique en douceur, améliorer votre autonomie, réduire votre consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de votre sommeil et diminuer stress et anxiété.

> 3 atelier :

· Connaître la fibromyalgie / Groupe de parole

· Sommeil

· Mémoire et concentration

> 2 séances d'activité physique douce :

· Marche douce avec bâtons

· Stretching

> 1 séance de relaxation au choix :

· Sophrologie

· Méditation

Tous ces ateliers peuvent être réservés à la carte : 10€

CONFÉRENCES :

> Fibromyalgie, des solutions pour un quotidien plus serein

> Ma cure thermale, mon objectif santé

> Le sommeil, votre allié anti-douleur

INFORMATION ET RÉSERVATION À L'ACCUEIL DES THERMES